

叶兴阳

双语音标有声读物

双语音标 阅读创始人

叶兴阳

叶兴阳先生是著名英语教育专家，曾任教于多所知名大学，拥有丰富的教学经验。他致力于推广双语音标有声读物，帮助广大英语学习者提高阅读能力。

叶兴阳先生是著名英语教育专家，曾任教于多所知名大学，拥有丰富的教学经验。他致力于推广双语音标有声读物，帮助广大英语学习者提高阅读能力。

叶兴阳先生是著名英语教育专家，曾任教于多所知名大学，拥有丰富的教学经验。他致力于推广双语音标有声读物，帮助广大英语学习者提高阅读能力。

叶兴阳先生是著名英语教育专家，曾任教于多所知名大学，拥有丰富的教学经验。他致力于推广双语音标有声读物，帮助广大英语学习者提高阅读能力。

叶兴阳
英语教育创始人
双音阅读教育创始人

叶兴阳先生是著名英语教育专家，曾任教于多所知名大学，拥有丰富的教学经验。他致力于推广双语音标有声读物，帮助广大英语学习者提高阅读能力。

注音阅 读英语 教育之父

叶兴阳先生是著名英语教育专家，曾任教于多所知名大学，拥有丰富的教学经验。他致力于推广双语音标有声读物，帮助广大英语学习者提高阅读能力。

叶兴阳先生是著名英语教育专家，曾任教于多所知名大学，拥有丰富的教学经验。他致力于推广双语音标有声读物，帮助广大英语学习者提高阅读能力。

叶兴阳先生是著名英语教育专家，曾任教于多所知名大学，拥有丰富的教学经验。他致力于推广双语音标有声读物，帮助广大英语学习者提高阅读能力。

叶兴阳先生是著名英语教育专家，曾任教于多所知名大学，拥有丰富的教学经验。他致力于推广双语音标有声读物，帮助广大英语学习者提高阅读能力。

注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者：叶兴阳

内容来源：公共领域英文原著

适用对象：英语学习者、教师、研究者

版本日期：2025 年

目录

共 2 个章节

1. 奢华沐浴(luxurious Bathing) 000001

2. 奢华沐浴(luxurious Bathing) 000002

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

奢华沐浴(Luxurious Bathing)

第1/2页

[lʌg'ʒʊriəs] ['beɪðɪŋ] :
Luxurious Bathing :
豪华 洗澡 :

奢华沐浴:

([fɔːrθ] [rɪ'dɪʃn])
(Fourth Edition)
(第四 版)

(第四版)

[ə; eɪ] [sketʃ]
A SKETCH
一个 草图

草图

[baɪ]
BY
经过

经过

[ˈændruː] [ˈdʌbljuː] . [ˈtjuːər] : - .
ANDREW W . TUER : 1880 .
安德鲁 W . tuer : - .

安德鲁·W·图尔：1880 年。

[ˈjæ,douz] [ɪn][ðə; ði][pɑːnd] .
Shadows in the pond .
阴影 在 这 池塘 .

池塘里的影子。

[eɪt]
EIGHT
八

八

[ˈetʃɪŋ]
ETCHINGS
蚀刻画

蚀刻

[baɪ]
BY
经过

经过

[ˈtrɪstrəm] ['elɪs] . 5/-
TRISTRAM ELLIS . 5/-
特里斯特拉姆 埃利斯 . 5/-

特里斯特拉姆·埃利斯.5/-

[ˈlʌndən] :
London :
伦敦 :

伦敦:

[fi:lɪd] & ['tju:ə] , [ji:, ji] - ['pres] , [i:] . [si:] : [nu:] [jɔ:k] :
Field & Tuer , Ye Leadenhalle Presse , E . C . New York :

场地 & tuer , 叶 - 按下 , E . C . 新的 约克 :

Field & Tuer , Leadenhalle Presse , EC New York :

['skɪrɪbnə] & ['wɛlfə-d] , - & - , ['brɔ:dweɪ] .

Scribner & Welford , 743 & 745 , Broadway :

斯克里布纳 & 韦尔福德 , - & - , 百老汇 :

Scribner & Welford , 百老汇大街 743 号和 745 号。

[lʌg'zʊəriəs] ['beɪðɪŋ] .

Luxurious Bathing .

豪华 洗澡 :

奢华沐浴体验。

([ðə; ði][fɜ:rst] [ɪ'dɪŋ] [wʌz; wəz] ['pʌblɪʃt] [ɪn][fʊʊliʊs][fɔ:rm][wɪð; wɪθ] ['etɪŋ] [baɪ][mɪstər] . ['slʌtən]

(The First Edition was published in folio form with Etchings by Mr . Sutton

(这 第一的 版 曾是 已发布 在 对开本 形式 和 蚀刻画 经过 先生 : 萨顿

['ʃa:p] , [æt; ət] [θri:] ['ɡɪni] :

Sharpe , at Three Guineas :

夏普 , 在 三 几内亚 :

(第一版以对开本形式出版 , 配有萨顿·夏普先生的蚀刻版画 , 售价三几尼 :

[pru:fs] ['sev(ə)n] ['ɡɪni] .)

Proofs Seven Guineas .)

证明 七 几内亚 .)

(七基尼)

“ [ri'mɑ:k] ” [pru:fs] ([saɪnd]) [sɪks][ʼoʊnli] ['prɪntɪd] , [θri:] ['ɡɪni] .

“ Remarque ” Proofs (signed) six only printed , Three Guineas .

“ 备注 ” 证明 (签名) 六 仅有的 打印 , 三 几内亚 .

“Remarque”样张 (签名) 仅印制六张 , 三几尼。

[pru:fs] [brɪ'fɔ:r] ['letərz] , [dʒæpə'ni:z][pɛɪpər] ([saɪnd]) - ['kɑ:pɪz][ʼoʊnli] ['prɪntɪd] , [wʌn] ['ɡɪni] .

Proofs before Letters , Japanese paper (signed) 20 copies only printed , One Guinea .

证明 前 信件 , 日本人 纸 (签名) - 副本 仅有的 打印 , 一 几内亚 .

信件前的校样 , 日本纸 (签名) , 仅印刷 20 份 , 一几尼。

[pru:fs] , [waɪt] [hænd] - [meɪd] ['pɛɪpər] , - ['kɑ:pɪz][ʼoʊnli] ['prɪntɪd] , [hæf] - [ə; eɪ] - ['ɡɪni] .

Proofs , white hand - made paper , 100 copies only printed , Half - a - Guinea .

证明 , 白色的 手 - 制成 纸 , - 副本 仅有的 打印 , 一半 - 一个 - 几内亚 .

样稿 , 白色手工纸 , 仅印刷 100 份 , 半几尼。

[nəʊt] . — [ðə; ði] ['kɑ:pər] - [pleɪts] ['hævɪŋ] [bɪn] [sti:l] - [feɪst] ['sʌfər] ['lɪt(ə)l][ɔ:r][noʊ] [dɪ,tɪriə'reɪŋ] [ɪn]

Note . — The copper - plates having been steel - faced suffer little or no deterioration in

笔记 : — 这 铜 - 盘子 拥有 到过 钢 - 面对 遭受 小的 或者 不 恶化 在

['prɪntɪŋ] . [wʌn]

printing . 1

印刷 : 1

注：由于铜版表面覆有钢层 , 因此在印刷过程中几乎不会出现劣化。¹

[ɪts] ['præktɪs] .

ITS PRACTICE .

它是 实践 :

它的实践。

['tri:tiziz] [ænd; ənd] [ˌdɪskwɪˈzɪʃənz] [səˈfɪ(ə)nt] [tuː; tə][fɔːrm][ə; eɪ][ˈlaɪbrəri][ʌv; əv][noʊ] [ˌɪnkənˈsɪdrəbl]
Treatises and disquisitions sufficient to form a library of no inconsiderable
论文 和 论述 充足的 到 形式 一个 图书馆 的 不 微不足道的
[darˈmenʃ(ə)nz][hæv; həv] [bɪn] [ˈrɪt(ə)n] [ˈdʊrɪŋ] [ðə; ði][ləst] [θri:] [ˈsentʃəriz] [ɑːn][ðə; ði][ˈsʌbdʒekt][ʌv; əv]
dimensions have been written during the last three centuries on the subject of
方面 有 到过 书面 期间 这 最后的 三 几个世纪 在 这 主题 的
[bɑːðz] :
baths :
浴室 :

在过去的三个世纪里，人们撰写了大量关于浴场的论文和论述，足以构成一个规模不小的图书馆：

[ˈbɔɪlɪŋ] , [ˈfriːzɪŋ] , [ˌveriəsliˌværiəsli] [ˈmedɪkertɪd] — [ɪnˈkluːdɪŋ] [tɑːr] - [ˈwɔːtər] , [sti:m] , [ænd; ənd] [spreɪ]
boiling , freezing , variously medicated — including tar - water , steam , and spray
沸腾 , 冷冻 , 各种各样的 药 — 包括 焦油 - 水 , 蒸汽 , 和 喷
; [mɪlk] , [weɪ] , [brɔːθ] , [mʌd] , [sænd] ,
; **milk , whey , broth , mud , sand** ,
; 牛奶 , 乳清 , 肉汤 , 泥 , 沙 ,

煮沸、冷冻、各种药物处理——包括焦油水、蒸汽和喷雾；牛奶、乳清、肉汤、泥浆、沙子，

[ænd; ənd][ˈiːv(ə)n] [ɜːrθ] - [bɑːðz] — [ɪn] [wɪtʃ] [ðə; ði][ˈpeɪʃ(ə)nt][fɔːr; fər][ˈaʊərz] [təˈgeðər] [wʌz; wəz] [ˈberɪd]
and even earth - baths — in which the patient for hours together was buried
和 甚至 地球 - 浴室 — 在 哪个 这 病人 为了 小时 一起 曾是 埋葬
[ʌp][tuː; tə][hɪz; ɪz] [nek] [ɪn] a2
up to his neck in a2
向上 到 他的 脖子 在 a2

甚至还有土浴——病人会被埋在土里几个小时，只露出脖子。

[ˈfæloʊ] [fiːld] — [hæv; həv][ɔːl][hæd; həd][ðer; ðər][ɪksˈpəʊnənts][ænd; ənd] [ʌpˈhoʊldər] ; [ðen] [ðer; ðər][ɪz]
fallow field — have all had their exponents and upholders ; then there is
休耕 场地 — 有 全部 有 他们的 指数 和 拥护者 ; 然后 那里 是
[ðə; ði] [ˈveɪpər] - [bæθ] [ʌv; əv][ðə; ði] [ˈrʌʃ(ə)n] ,
the vapour - bath of the Russian ,
这 汽 - 洗澡 的 这 俄语 ,

休耕地——它们都有各自的拥护者和支持者；然后还有俄罗斯的蒸汽浴，

[ðə; ði][draɪ] , [hɑːt] [er] [ɔːr] [ˈtɜːrkɪ] - [bæθ] , [brˈsaɪdz] [ðə; ði][koʊld] [er] - [bæθ] [ˌrekəˈmendɪd] [baɪ]
the dry , hot air or Turkish - bath , besides the cold air - bath recommended by
这 干燥 , 热的 空气 或者 土耳其 - 洗澡 , 除了 这 寒冷的 空气 - 洗澡 受到推崇的 经过
[ˈfræŋklɪn] ,
Franklin ,
富兰克林 ,

除了富兰克林推荐的冷空气浴之外，还有干热空气浴或土耳其浴。

[ænd; ənd] [ðoʊz] [huː] [laɪk][ˌaɪˈtiː] [meɪ] [ˈfɑːloʊ] [ðə; ði][ɪɡˈzæmp(ə)] [ʌv; əv][ðə; ði][ˈeldər] [ˈplɪni] [huː] [juːst]
and those who like it may follow the example of the elder Pliny who used
和 那些 WHO 喜欢 它 可能 跟随 这 例子 的 这 长老 老普林尼 WHO 用过的
[tuː; tə] [ɪnˈdʌldʒ] [ɪn][ə; eɪ] [bæθ] [ʌv; əv] [ˈsʌnʃaɪn] .
to indulge in a bath of sunshine .
到 放纵 在 一个 洗澡 的 阳光 .

喜欢晒太阳的人可以效仿老普林尼，他过去常常享受日光浴。

[naʊ] - [ə; eɪ] - [deɪz] [ˌaɪˈtiː][ɪz][ə; eɪ] [ˈkɑːmən] [ˈpræktɪs] , [ɑːn][ðə; ði] [ˈɔːz] [ʌv; əv][ðə; ði] [ˌmedɪtəˈreɪniən] ,
Now - a - days it is a common practice , on the shores of the Mediterranean ,
现在 - 一个 - 天 它 是 一个 常见的 实践 , 在 这 海岸 的 这 地中海 ,
[fɔːr; fər] [ˈmeni] [ʌv; əv][ðə; ði][ɪnˈhæbɪtənts] ,
for many of the inhabitants ,
为了 许多 的 这 居民 ,

如今，在地中海沿岸，这已成为许多居民的普遍做法。

[ˈdʊərɪŋ] [ðə; ði][hɑ:t] [mʌnθs] ,
during the hot months ,
期间 这 热的 几个月 ,

在炎热的月份里，

[tu:; tə] [pæs] [ə; eɪ][kənˈsɪdərəb(ə)l][ˈpɔ:ɾ(ə)n][ʌv; əv][ðer; ðər][taɪm] ˈsɪtɪŋ] [ɑ:n] [tʃerz] [pleɪst] [ə; eɪ] [fju:] [fi:t]
to pass a considerable portion of their time sitting on chairs placed a few feet
到 经过 一个 大量 部分 的 他们的 时间 坐着 在 椅子 放置 一个 很少 脚
[frʌm; frəm][ðə; ði] [ʃɔ:r] ,
from the shore ,
从 这 支撑 ,

他们大部分时间都坐在离岸边几英尺远的椅子上消磨时间，

[ðə; ði][kɑ:m][ˈwɔ:tər] , [wɪˈðəʊt] ˈi:v(ə)n][ðə; ði][ˈnu:ɑ:ns][ʌv; əv][ə; eɪ][ˈrɪp(ə)l] , [ri:tɪŋ] [tu:; tə][ðə; ði] [nek] ,
the calm water , without even the nuance of a ripple , reaching to the neck ,
这 冷静的 水 , 没有 甚至 这 细微差别 的 一个 波纹 , 到达 到 这 脖子 ,
平静的水面，连一丝涟漪都没有，没过脖子。

[waɪl] [ðə; ði] [hed] [ɪz] [prəˈtektɪd] [frʌm; frəm][ðə; ði] ˈskɔ:ɾtɪŋ] [sʌn][baɪ][æn; ən] [ɪˈmens] [græs] [hæt] .
while the head is protected from the scorching sun by an immense grass hat .
尽管 这 头 是 受保护 从 这 灼热 太阳 经过 一个 巨大 草 帽子 .
[θri:]
3
3

头部则被一顶巨大的草帽遮挡，免受烈日炙烤。3

[ðə; ði] ˈɪnfərəns] [meɪ][bi:; bi] [tu:] ˈheɪstɪlɪ] [drɔ:n] [ðæt] [wʌt] [ɪz]ˈædvəkeɪt; -ət][ɪn] [ðɪs] [sketʃ] [ɪz]
The inference may be too hastily drawn that what is advocated in this Sketch is
这 推理 可能 是 也 草草 绘制 那 什么 是 倡导者 在这 草图 是
[ʌnˈnesəsəri] ,
unnecessary ,
不必要 ,

由此推断本概要中所提倡的内容没有必要可能过于草率。

[ˈbi:ɪŋ] ˈsɪmplɪ] [wʌt] ˈevrɪwʌn] [naʊ - [ə; eɪ] - [deɪz] ˈpræktɪs] [ɪn][wʌn][fɔ:ɾm][ɔ:r] [əˈnʌðər] —
being simply what everyone now - a - days practises in one form or another —
存在 简单地 什么 每个人 现在 - 一个 - 天 实践 在 一 形式 或者 其他 —
[ˈklenlɪnəs] ; [ɑ:n][kənˈsɪdəˈreɪ(ə)n] ,
cleanliness ; on consideration ,
清洁 ; 在 考虑 ,

简而言之，就是如今每个人都在以某种形式践行的——清洁；仔细想想，

[haʊˈevər] , [ðɪs] [wɪl] [bi:; bi] [faʊnd] [tu:; tə][bi:; bi][ˈhɑ:ɾdlɪ][ðə; ði][fækt] .
however , this will be found to be hardly the fact .
然而 , 这 将要 是 成立 到 是 几乎 这 事实 .

然而，事实并非如此。

[wi:; wi][ɑ:r; əɾ][ə; eɪ] ˈkli:nli] ˈneɪ(ə)n] , [ɔ:r] [æt; ət] ˈeni] [reɪt] [mɔ:r] ˈkli:nli] [ðæn; ðən][wi:; wi][wɜ:r; wər] ,
We are a cleanly nation , or at any rate more cleanly than we were ,
我们 是 一个 干净利落 国家 , 或者 在 任何 速度 更多的 干净利落 比 我们 是 ,
我们是一个清洁的国家，或者至少比以前更清洁了。

[bʌt; bət] ˈbeɪðɪŋ] [wɪð; wɪθ][hɑ:t][ɔ:r][koʊld][ˈwɔ:tər][æz; əz] ˌɔ:ɾdnˈerəli] ˈpræktɪst] [ɪz][nɑ:t][soʊ][ɪnˈdʒɔɪəb(ə)l]
but bathing with hot or cold water as ordinarily practised is not so enjoyable
但 洗澡 和 热的 或者 寒冷的 水 作为 按说 已实践 是 不是 所以 令人愉悦
[ænd; ənd] [lʌgˈzʊəriəs] [æz; əz][aɪ ˈti:] [maɪt] [bi:; bi] ,
and luxurious as it might be ,
和 豪华 作为 它 可能 是 ,

但是，像通常那样用热水或冷水洗澡，并不像人们想象的那样令人愉悦和奢华。

[ænd; ənd][mɔːr'ʊvər] , [tuː; tə][ðə; ði] ['wiːkli] , [ɪz][ɔːf(ə)n]['hɑːrmf(ə)l][ɪn][ɪts]['ækʃ(ə)n] .
and moreover , to the weakly , is often harmful in its action .
和 而且 , 到 这 弱 , 是 经常 有害 在 它是 行动 .
而且, 对体弱者来说, 它的作用往往是有害的。

[pər'hæps][ðə; ði]['veri]['ækmi][ʌv; əv] [lʌg'zʊəriəs] ['beɪðɪŋ] [ɪz] [riːtʃt] [ɪn][ðə; ði][soʊp] - [bæθ] ,
Perhaps the very acme of luxurious bathing is reached in the Soap - bath ,
也许 这 非常 巅峰 的 豪华 洗澡 是 达到 在 这 肥皂 - 洗澡 ,
或许, 肥皂浴才是奢华沐浴的极致享受。

[æn; ən][.æplɪ'keɪʃ(ə)n][ʌv; əv][hɑːt]['wɔːtər][ænd; ənd][soʊp] to4
an application of hot water and soap to4
一个 应用 的 热的 水 和 肥皂 to4
用热水和肥皂清洗4

[ðə; ði] [hoʊl] ['bɑːdi] , ['fɑːloʊd] [ɪ'miːdiətli] [baɪ][ə; eɪ][koʊld] [plʌndʒ] , [ɔːr][ə; eɪ] [spʌndʒ] - [bæθ] .
the whole body , followed immediately by a cold plunge , or a sponge - bath .
这 所有的 身体 , 随后 立即地 经过 一个 寒冷的 暴跌 , 或者 一个 海绵 - 洗澡 .
全身浸泡, 然后立即进行冷水浸泡或海绵擦浴。

[ə; eɪ] [bæθ] [ɪz][æt; ət][wʌns][ə; eɪ] [nə'sesəti] [ænd; ənd][ə; eɪ] ['lʌkʃəri] ,
A bath is at once a necessity and a luxury ,
一个 洗澡 是 在 一次 一个 必要性 和 一个 奢华 ,
洗澡既是必需品, 也是一种享受。

[ænd; ənd][ɪn]['ɔːrdər][tuː; tə][əb'teɪn][ðə; ði] ['gretɪst] ['nʌmbər] [ʌv; əv] ['benɪfɪts] , [ɪn'kluːdɪŋ] [ɪn'kriːst]
and in order to obtain the greatest number of benefits , including increased
和 在 命令 到 获得 这 最 数字 的 好处 , 包括 增加
[helθ] ,
health ,
健康 ,
为了获得最多的益处, 包括增进健康,

['æpɪtaɪt] , ['vɪgər] , [ænd; ənd] [gʊd] ['spɪrɪts] , [ðə; ði][soʊp] - [bæθ] [ɪz][ðə; ði][moʊst] [ɪ'fektʃuəl] ,
appetite , vigour , and good spirits , the Soap - bath is the most effectual ,
食欲 , 活力 , 和 好的 烈酒 , 这 肥皂 - 洗澡 是 这 最多 有效的 ,
肥皂浴最能有效增进食欲、活力和精神。

[ænd; ənd][mɔːr'ʊvər][ðə; ði] ['plezəntɪst] [ænd; ənd] [liːst] ['traɪɪŋ] [tuː; tə][ðə; ði] ['wiːkli] [ɔːr]['ʊvər]
and moreover the pleasantest and least trying to the weakly or over
和 而且 这 最令人愉悦的 和 至少 尝试 到 这 弱 或者 超过
['sensətɪv] [ˌkɑːnstɪ'tuːʃn] .
sensitive constitution .
敏感的 宪法 .
而且对体质虚弱或过于敏感的人来说, 这是最令人愉悦、最不具挑战性的。

[.aɪ'tiː][ɪz][ə; eɪ]['sɪmp(ə)l][ænd; ənd] [ɪn'vɪgəreɪɪŋ] ['lʌkʃəri] [æz; əz] [kəm'perd] [wɪð; wɪθ][ðə; ði][self] - [ɪn'flɪktɪd]
It is a simple and invigorating luxury as compared with the self - inflicted
它 是 一个 简单的 和 令人精神振奋 奢华 作为 比较的 和 这 自己 - 造成的
[hæf] - ['peɪnf(ə)l] [ɔːr'diːl] [ðə; ði][koʊld] [bæθ] [ɪz][tuː; tə] ['meni] ,
half - painful ordeal the cold bath is to many ,
一半 - 痛苦 考验 这 寒冷的 洗澡 是 到 许多 ,
与许多人忍受的那种痛苦的冷水浴相比, 这是一种简单而令人精神焕发的享受。

[wɪtʃ] ['lætər] [ɪz] [tuː] [ɔːf(ə)n]['teɪkən] , [nɑːt][fɔːr; fər][ɪts] [oʊn] [seɪk] ,
which latter is too often taken , not for its own sake ,
哪个 后者 是 也 经常 已采取 , 不是 为了 它是自己的 清酒 ,
后者常常被人们忽视, 并非出于其本身的目的。

[bʌt; bət][fɔːr; fər][ðə; ði] [gʊd] [sə'pəʊzɪd; sə'pəʊzɪd][tuː; tə] ['fɑːloʊ] [ɪts][juːz] .
but for the good supposed to follow its use .
但 为了 这 好的 据称 到 跟随 它是 使用 .
但其益处理应随之而来。

[ˈæftər][ə; eɪ][soʊp] - [bæθ] , [haʊˈevər] , [wʌn][ɪz] ˈredi][fɔːr; fər][ðə; ði] ˈduːtiz] [ɔːr] ˈpleʒərz] [ʌv; əv][ðə; ði]
After a Soap - bath , however , one is ready for the duties or pleasures of the
后 一个 肥皂 - 洗澡 , 然而 , 一 是 准备好 为了 这 职责 或者 快乐 的 这
[deɪ] :
day :
天 :

然而，洗完肥皂澡后，人们就可以开始一天的工作或娱乐了：

[ˈduːti][ɪn][fækt] [bɪˈkʌmz] [ə; eɪ] ˈpleʒər] , [ænd; ənd] ˈpleʒər] [ɪtˈself][ɪz] [ɪnˈtensɪfaɪd] .
duty in fact becomes a pleasure , and pleasure itself is intensified .
责任 在 事实 变成 一个 乐趣 , 和 乐趣 本身 是 加强 .

责任实际上变成了一种乐趣，而乐趣本身也得到了加强。

[ə; eɪ][haːt] [ˌæftərˈnuːn] . [faɪv]
A hot Afternoon . 5
一个 热的 下午 : 5

炎热的午后。5

[ðə; ði][soʊp] - [bæθ] [əbˈteɪnz][ə; eɪ]ˈræpɪdli] [ɪnˈkriːsɪŋ] ˈnʌmbər] [ʌv; əv][ədˈhɪərənts] ,
The Soap - bath obtains a rapidly increasing number of adherents ,
这 肥皂 - 洗澡 获得 一个 快速 增加 数字 的 信徒 ,

肥皂浴疗法迅速获得了越来越多的支持者，

[ænd; ənd] [wen] [wʌns][ðə; ði]ˈhæbɪt][ʌv; əv] ˈteɪkɪŋ] [aɪ ˈtiː][ɪz] [fɔːrmd] , [aɪ ˈtiː] [wɪl] [nɑːt] ˈredɪli] [biː; bi]
and when once the habit of taking it is formed , it will not readily be
和 什么时候 一次 这 习惯 的 采取 它 是 形成 , 它 将要 不是 容易 是
[əˈbændənd] ,
abandoned ,
弃 ,

一旦养成服用这种药物的习惯，就很难戒掉。

[æz; əz][aɪ ˈtiː][fɔːrmz][wʌn][ʌv; əv][ðə; ði] ˈpleʒərz] , [ɪf] [nɑːt][ðə; ði] ˈpleʒər] [ʌv; əv][ðə; ði] [deɪ] ,
as it forms one of the pleasures , if not the pleasure of the day ,
作为 它 表格 一 的 这 快乐 , 如果 不是 这 乐趣 的 这 天 ,

因为它构成了当天的一大乐趣，甚至可以说是最大的乐趣。

[ænd; ənd][mɔːrˈoʊvər] , [kæn; kən][biː; bi] [ɪnˈdʌldʒd] [ɪn][ɔːl][ðə; ði] [jɪr] [raʊnd] .
and moreover , can be indulged in all the year round .
和 而且 , 能 是 沉溺其中 在 全部 这 年 圆形的 .

而且，一年四季都可以享受。

[ðə; ði] [fer] [seks] [wɪl] [faɪnd][ðə; ði][soʊp] - [bæθ] [ˈvæstli] [suːˈpɪriər] [tuː; tə] ˈeni] [kɑːzˈmetɪk] :
The fair sex will find the Soap - bath vastly superior to any cosmetic :
这 公平的 性别 将要 寻找 这 肥皂 - 洗澡 非常 优越的 到 任何 化妆品 :

女性会发现，肥皂浴远胜于任何化妆品：

[aɪ ˈtiː] ˈrendərz] [ðə; ði][skɪn][æz; əz][sɔːft][æz; əz][æn; ən] ˈɪnfənts] , [ænd; ənd] , [wɪð; wɪθ] [ɪnˈkriːst] [helθ] ,
it renders the skin as soft as an infant's , and , with increased health ,
它 渲染 这 皮肤 作为 柔软的 作为 一个 婴儿的 , 和 , 和 增加 健康 ,

它使皮肤像婴儿的皮肤一样柔软，而且随着健康状况的改善，

[ðə; ði][kəmˈplekʃ(ə)n] [wɪl] [əˈpɪr] more6
the complexion will appear more6
这 肤色 将要 出现 more6

肤色会显得更6

[ˈdelɪkət] [ænd; ənd] [klɪr] , [tɪndʒd] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ] ˈhelθi] ˈkʌlər] [bɪˈjɑːnd] [ðə; ði] ˈpaʊər] [ʌv; əv][ɑːrt]
delicate and clear , tinged with a healthy colour beyond the power of art
精美的 和 清除 , 带点色调 和 一个 健康 颜色 超过 这 力量 的 艺术

[tuː; tə] [prəˈduːs] .
to produce .
到 生产 .

精致清澈，泛着一种超越艺术所能创造的健康色彩。

[,aɪ 'ti:] [ə'pɪrɪz] [frʌm; frəm][ðə; ði] ['eɪd əns] [əb'teɪnd] [baɪ][f'mɑ: dər n][,saɪən'tɪfɪk] ['ri:sɜ:rt] ,
It appears from the evidence obtained by modern scientific research ,
它 出现 从 这 证据 获得 经过 现代的 科学 研究 ,
根据现代科学研究获得的证据来看,

[ðæt] [hɑ:t][f'wɔ:tər] [dis'trɔɪz] [ðə; ði]['dʒə:mineɪtɪŋ] [f'paʊər] [ʌv; əv] [mə'ɪɡnənt] [kən'teɪdʒəs] [dɪ'zi:zɪz] ,
that hot water destroys the germinating power of malignant contagious diseases ,
那 热的 水 摧毁 这 发芽 力量 的 恶性 传染性 疾病 ,
[ænd; ənd][ðæt] [soʊp] ['kemi:kli] ['pɔɪzənz] [,aɪ 'ti:] .
and that soap chemically poisons it .
和 那 肥皂 化学 毒药 它 .
热水可以破坏恶性传染病的萌发能力，而肥皂则能通过化学方式杀死它。

[ðɪ:z] [dʒə:mz][ɔ:r] [spɔ:z] [ɑ:r; ər] ['kærid] [ə'baʊt][baɪ] ['evri] [waɪnd] [ðæt] [bləʊz] :
These germs or spores are carried about by every wind that blows :
这些 细菌 或者 孢子 是 携带 关于 经过 每一个 风 那 打击 :
这些细菌或孢子会随着每一阵风传播:

[ænd; ənd] [wen] [,aɪ 'ti:][ɪz] [bɔ:rn] [ɪn][maɪnd] [ðæt] , ['rʌfli] ['spi:kɪŋ] ,
and when it is borne in mind that , roughly speaking ,
和 什么时候 它 是 出生 在 头脑 那 , 大致 请讲 ,
并且考虑到，粗略地说，

[ə; eɪ] ['mɪljən] [ʌv; əv] [sʌtʃ] [dʒə:mz] [waɪl] [laɪ][ɑ:n][ə; eɪ] ['θɪrɪpəni] - [pi:s] ; [ðə; ði][f'vælju:] , [æz; əz][ə; eɪ]
a million of such germs will lie on a threepenny - piece ; the value , as a
一个 百万 的 这样的 细菌 将要 说谎 在 一个 三便士 - 片 ; 这 价值 , 作为 一个
[prɪ'ventɪv] [ʌv; əv][kən'teɪdʒən] ,
preventive of contagion ,
预防 的 传染 ,
一百万个这样的细菌会附着在一枚三便士硬币上；它的价值在于预防传染病。

[ʌv; əv][ə; eɪ] ['θɜ:roʊ] ['deɪli] [ə'blu:](ə)n][waɪð; waɪθ][soʊp] , [meɪ] [bi:; bi] ['estɪmeɪtɪd] . [f'sevən]
of a thorough daily ablution with soap , may be estimated : 7
的 一个 彻底 日常的 沐浴 和 肥皂 , 可能 是 估计的 : 7
每日用肥皂彻底洗漱的效果可以估算出来。7

[ðə; ði][f'ru:mənz] , [ə'kɔ:rdɪŋ] [tu:; tə]['plɪni] , [reɪzɪd] [ðə; ði][f'temprətʃər; 'temprətʃʊr][ʌv; əv][ðer; ðər] [er]
The Romans , according to Pliny , raised the temperature of their air
这 罗马书 , 根据 到 老普林尼 , 提高 这 温度 的 他们的 空气
[bɑ:ðz][tu:; tə][f'ɔ:lməʊst] ['bɔɪlɪŋ] [pɔɪnt] ,
baths to almost boiling point ,
浴室 到 几乎 沸腾 观点 ,
据普林尼记载，罗马人将空气浴的温度提高到接近沸点。

[ænd; ənd] [ðeɪ] [wɜ:r; wər] [ə'pærəntli] [wel] [ə'kweɪntɪd] [waɪð; waɪθ][ðə; ði][f'ɡreɪt f(ə)l][ænd; ənd] [ɪn'vɪɡəreɪtɪŋ]
and they were apparently well acquainted with the grateful and invigorating
和 他们 是 显然 出色地 熟人 和 这 感激的 和 令人精神振奋
[f'æftər] - [,æplɪ'keɪ f(ə)n][ʌv; əv][kəʊld][f'wɔ:tər] .
after - application of cold water .
后 - 应用 的 寒冷的 水 .
他们显然很熟悉用冷水冲洗后带来的愉悦和提神效果。

[,aɪ 'ti:][ɪz][noʊ] [slɑɪt] [rekəmen'deɪ f(ə)n] [ʌv; əv][ðə; ði][soʊp] - [bæθ] ,
It is no slight recommendation of the Soap - bath ,
它 是 不 轻微 推荐 的 这 肥皂 - 洗澡 ,
这绝非轻描淡写地推荐肥皂浴。

[ðæt] [waɪl] ['bi:ɪŋ] [æn; ən] [f'æbsəlu:t] [f'lʌkʃəri] [bəʊθ][fɔ:r; fər][ðə; ði][f'i:b(ə)l][ænd; ənd][ruʊ'bʌst] ,
that while being an absolute luxury both for the feeble and robust ,
那 尽管 存在 一个 绝对 奢华 两个都 为了 这 微弱 和 强壮的 ,
虽然对于体弱者和强壮者来说，这都是一种绝对的奢侈品，

[aɪˈtiː][ˈkænɑːt][biː; bi] [riˈzɔːtɪd] [tuː; tə][æz; əz][ə; eɪ] [mɪr] [ˈɪndələnt] [ɪnˈdʌldʒəns] :
it cannot be resorted to as a mere indolent indulgence :
它 不能 是 复原 到 作为 一个 仅仅 懒惰的 放纵 :

它不能仅仅被当作一种懒散的放纵:

[ðə; ði] [lʌŋz] [ænd; ənd] [ˈmʌslz] [ɑːr; ər] [kɔːld] [ˈɪntuː] [fʊl] [ˈækʃ(ə)n] , [ə; eɪ] [ˈmɑːdərət] [ðoo] [ˈplez(ə)nt]
the lungs and muscles are called into full action , a moderate though pleasant
这 肺 和 肌肉 是 称为 进入 满的 行动 , 一个 缓和 尽管 令人愉快的
[ʃɔːk] [ɪz] [ɪnˈkaʊntər] ,
shock is encountered ,
震惊 是 遭遇 ,

肺部和肌肉全力运转，会感受到一种中等程度但令人愉悦的冲击。

[ænd; ənd][ðə; ði] [ˈbeɪðər] [hæz; həz][ðə; ði][ˌsætɪsˈfækʃ(ə)n][ʌv; əv] [ˈnoʊɪŋ] [ðæt] [ɔːl][ðə; ði] [ˈplezər]
and the bather has the satisfaction of knowing that all the pleasure
和 这 沐浴者 有 这 满意 的 会心 那 全部 这 乐趣
[ænd; ənd][ædˈvæntɪdʒɪz] [geɪnd] [ɑːr; ər] [ˈæktʃuəli] [ɜːrnd] . [eɪt]
and advantages gained are actually earned . 8
和 优势 获得 是 实际上 获得 : 8

沐浴者会感到满足，因为他知道所获得的所有乐趣和好处都是他自己挣来的。8

[ðə; ði][ˌæplɪˈkeɪʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði][soʊp] - [bəθ] [ɪz] [ˈveri] [ˈsɪmp(ə)l] :
The application of the Soap - bath is very simple :
这 应用 的 这 肥皂 - 洗澡 是 非常 简单的 :

肥皂浴的使用方法非常简单:

[ðə; ði] [ˈbeɪðər] [ɪz] [ɑːrmd] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ][lɑːrdʒ] [lʌmp] [ʌv; əv] [gʊd] [ˈɔːrd(ə)neri] [ˈjelʊ] [soʊp] ,
the bather is armed with a large lump of good ordinary yellow soap ,
这 沐浴者 是 武装 和 一个 大的 块 的 好的 普通的 黄色的 肥皂 ,
沐浴者手里拿着一大块普通的优质黄色肥皂。

[ænd; ənd][ə; eɪ] [luːs] [ˈwɑːʃɪŋ] [glʌv] ([ðə; ði] [waɪt] [ænd; ənd] [ˈveri] [sɔːft] “ [ˈtɜːrkɪ] ” [ɪz][ðə; ði]
and a loose washing glove (the white and very soft “ Turkish ” is the
和 一个 松动的 洗涤 手套 (这 白色的 和 非常 柔软的 “ 土耳其 ” 是 这
[ˈplezəntɪst] ,
pleasantest ,
最令人愉悦的 ,

还有一只宽松的洗衣手套（白色且非常柔软的“土耳其”手套最舒适），

[ɔːr] [ɪf] [ə; eɪ][hɑːrd] [glʌv] [biː; bi] [prɪˈfɜːrd] ,
or if a hard glove be preferred ,
或者如果 一个 难的 手套 是 首选 ,

或者，如果喜欢硬手套的话，

[ðə; ði] “ [ˈbeɪdən] ” [meɪ] [biː; bi] [juːst]) [bɪg] [ɪˈnʌf] [tuː; tə] [kʌm] [ˈooʊvər][ðə; ði] [rɪst] ,
the “ Baden ” may be used) big enough to come over the wrist ,
这 “ 巴登 ” 可能 是 用过的) 大的 足够的 到 来 超过 这 手腕 ,
(可以使用“Baden”) 尺寸足够大，可以套过手腕，

[ænd; ənd] [ˈstændɪŋ] - [ɪn] [frʌnt] [ʌv; əv][ðə; ði] [ˈwɑːʃɪŋ] [ˈbeɪs(ə)n] [kənˈteɪnɪŋ] [hɑːt][ˈwɔːtər] ,
and standing découvert in front of the washing basin containing hot water ,
和 常设 - 在 正面 的 这 洗涤 盆地 包含 热的 水 ,
站在盛有热水的洗脸盆前，

[ˈkwɪkli] [ænd; ənd] [ˈvɪgərəsli] [ˈkʌvəz] [ðə; ði][ˈbɑːdi][frʌm; frəm] [hed] [tuː; tə] [fʊt] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [θɪk]
quickly and vigorously covers the body from head to foot with a thick
迅速地 和 大力 封面 这 身体 从 头 到 脚 和 一个 厚的
[ænd; ənd] [əˈbʌndənt] [ˈlæðər] .
and abundant lather .
和 丰富 泡沫 .
迅速有力地用浓稠丰富的泡沫将身体从头到脚涂抹均匀。

[baɪ][ˈjuːzɪŋ][hɑːt][ˈwɔːtər] , [tʃɪlz] [ɑːr; ər] [əˈvɔɪdɪd] ,
By using hot water , chills are avoided ,
经过 使用 热的 水 , 寒意 是 避免 ,
使用热水可以避免着凉。

[ænd; ənd][ðə; ði][ˈbɑːdi][ɪz] [kept] [səˈfɪntli] [wɔːrm][tuː; tə][əˈvɔɪd][ðə; ði] [ʌnˈplezntnəs] , [ænd; ənd]
and the body is kept sufficiently warm to avoid the unpleasantness , and
和 这 身体 是 保留 足够 温暖的 到 避免 这 不愉快 , 和
[ɔːf(ə)n][hɑːrm] ,
often harm ,
经常 伤害 ,
身体保持足够的温暖, 以避免不适感, 甚至伤害。

[ˈfɑːloʊɪŋ] [rɪˈpiːtɪd] [æpləˈkeɪ](ə)nz][ʌv; əv] [mɪr] [ˈhændfulz][ʌv; əv][koʊld][ˈlɪkwɪd] . [naɪn]
following repeated applications of mere handfuls of cold liquid . 9
下列的 重复 应用程序 的 仅仅 一把 的 寒冷的 液体 . 9
反复涂抹少量冷液体后。9

[ðə; ði][soʊp][,æplɪˈkeɪ](ə)n [meɪ] [teɪk] [əˈbaʊt] [θriː] [ɔːr] [fɔːr] [ˈmɪnɪts] [æt; ət][moʊst] ;
The soap application may take about three or four minutes at most ;
这 肥皂 应用 可能 拿 关于 三 或者 四 分钟 在 最多 ;
涂抹肥皂的过程最多可能需要三到四分钟;

[ðə; ði] [ˈveri] [roʊˈbʌst] [meɪ] [juːz][ˈtepid][ˈwɔːtər] , [bʌt; bət][moʊst][ˈpɜːsənz] [wɪl] [faɪnd][wɔːrm][ɔːr][hɑːt] [mɔːr]
the very robust may use tepid water , but most persons will find warm or hot more
这 非常 强壮的 可能 使用 温热 水 , 但 最多 人 将要 寻找 温暖的 或者 热的 更多的
[əˈgriːəb(ə)l] ;
agreeable ;
同意 ;
体质特别强的人可以用温水, 但大多数人会觉得温水或热水更舒适;

[ænd; ənd] [mɔːr] [ˈdelɪkət] [ˈpɜːsənz] [huːz] [ˈfɪŋɡər] - [tɪps][hæv; həv][ðə; ði] [ʌnˈplez(ə)nt] [ˈhæbɪt][ʌv; əv]
and more delicate persons whose finger - tips have the unpleasant habit of
和 更多的 精美的 人 谁 手指 - 尖端 有 这 令人不快的 习惯 的
[ˈtɜːrniŋ] [nʌm] [ænd; ənd] [waɪt] [əˈpɑːn][ðə; ði][,æplɪˈkeɪ](ə)n][ʌv; əv][koʊld][ˈwɔːtər] ,
turning numb and white upon the application of cold water ,
转弯 麻木的 和 白色的 之上 这 应用 的 寒冷的 水 ,
还有一些手指比较敏感的人, 他们的指尖有一种令人不快的习惯, 一接触冷水就会变得麻木发白。

[wɪl] [faɪnd][ɪn][ðə; ði][soʊp] - [bæθ] [æn; ən] [əˈgriːəb(ə)l] [miːnz] [ʌv; əv] [ˈbeɪðɪŋ] [ˈʌðərwaɪz] [pərˈhæps]
will find in the Soap - bath an agreeable means of bathing otherwise perhaps
将要 寻找 在 这 肥皂 - 洗澡 一个 同意 方法 的 洗澡 否则 也许
[,ʌnəˈteɪnəbl] .
unattainable .
高不可攀 .
肥皂浴会发现一种令人愉悦的沐浴方式, 而这种方式在其他情况下或许是无法实现的。

[koʊld] [ˈbeɪðɪŋ] [prəˈməʊts] [ˈvɪɡər] [ɪn][ðə; ði] [jʌŋ] [ænd; ənd] [ˈhelθi] ,
Cold bathing promotes vigour in the young and healthy ,
寒冷的 洗澡 促进 活力 在 这 年轻的 和 健康 ,
冷水浴能增强年轻健康人的活力。

[ænd; ənd][ðə; ði][soʊp] - [bæθ] [hæz; həz][ðə; ði] [seɪm] [ɪˈfekt] [ɪn][æn; ən] [ɪnˈtensɪfaɪd] [dɪˈɡriː] ,
and the Soap - bath has the same effect in an intensified degree ,
和 这 肥皂 - 洗澡 有 这 相同的 影响 在 一个 加强 程度 ,
而肥皂浴则具有相同的效果, 且程度更甚。

[wɪð; wɪθ][ðə; ði] ['fɜːrðər] [ɪn'estɪməb(ə)l] [əd'væntɪdʒ] — [ɪk'sept] [wer] [ðer; ðər][ɑːr; ər][ˈpɑːzətɪv]
with the further inestimable advantage — except where there are positive
和 这 更远 不可估量 优势 — 除了 在哪里 那里 是 积极的
[ˌɪndə'keɪʃənz] of10
indications of10
症状 of10

此外，还有不可估量的优势——除非有积极的迹象表明10

[lʌŋ] [ɔːr] [hɑːrt] [dɪ'ziːz] — [ʌv; əv] ['biːɪŋ] [ə'laɪk][ˈsuːtəb(ə)l][tuː; tə][ðə; ði][rəʊs'blʌst][ænd; ənd] ['wiːkli] .
lung or heart disease — of being alike suitable to the robust and weakly .
肺 或者 心 疾病 — 的 存在 同样 合适的 到 这 强壮的 和 弱 .
肺部或心脏疾病——同样适用于体格健壮的人和体弱的人。

[wɪð; wɪθ][ðə; ði][ˈbɑːdi] ['θɜːrəli] [wɔːrm] [kʌmz] [ðə; ði] [plʌndʒ] [ˈɪntuː][kəʊld][ˈwɔːtər] , [wɪtʃ] [mʌst; məst]
With the body thoroughly warm comes the plunge into cold water , which must
和 这 身体 彻底 温暖的 来 这 暴跌 进入 寒冷的 水 , 哪个 必须
[biː; bi][gʌtʃ][ˈoʊvər] ['kwɪkli] — [wʌns] ,
be got over quickly — once ,
是 得到 超过 迅速地 — 一次 ,
身体彻底暖和过来之后，就要跳进冷水中，必须尽快适应——一旦，

[twʌɪs] , [ɔːr] [θraɪs] , [ˌoʊvər'hed] — [bʌt; bət][ə; eɪ][ˈkʌp(ə)l][ʌv; əv][ˈræpɪd][dɪps][ɑːr; ər] [sə'fɪ(ə)nt] [tuː; tə]
twice , or thrice , overhead — but a couple of rapid dips are sufficient to
两次 , 或者 三次 , 开销 — 但 一个 夫妻 的 迅速的 蘸酱 是 充足的 到
[rɪ'muːv] ['evri] [ˈpɑːrtɪk(ə)l][ʌv; əv][soʊp] .
remove every particle of soap .
消除 每一个 粒子 的 肥皂 .
两三次从头顶上方冲洗——但只需快速浸入几次即可去除所有肥皂颗粒。

[ə; eɪ] [plʌndʒ] - [bæθ] [sʌŋk] [bɪ'loʊ] [ðə; ði] ['sɜːrfɪs] [ʌv; əv][ðə; ði] [bæθ] - [ruːm] , [laɪnd][wɪð; wɪθ] [waɪt]
A Plunge - bath sunk below the surface of the bath - room , lined with white
一个 暴跌 - 洗澡 沉没 以下 这 表面 的 这 洗澡 - 房间 , 衬里 和 白色的
[gleɪzd] [taɪlz] ,
glazed tiles ,
釉面 瓷砖 ,
浴室地面以下设有一个下沉式浴缸，内衬白色釉面瓷砖。

[ænd; ənd] ['nɪrli] [fʊl] [ʌv; əv] [klɪr] [ˈwɔːtər] , [ˈɪntuː] [wɪtʃ] [wʌn][kæn; kən] [teɪk] [ə; eɪ] ['hedər] ,
and nearly full of clear water , into which one can take a header ,
和 几乎 满的 的 清除 水 , 进入 哪个 一 能 拿 一个 标题 ,
几乎装满了清澈的水，可以把头伸进去。
[ænd; ənd][ˈklæmbər][aʊt][baɪ][ðə; ði][eɪd][ʌv; əv][ə; eɪ][roʊp][ænd; ənd][ˈdʒentli][ˈsloʊpɪŋ] ['lædər] ,
and clamber out by the aid of a rope and gently sloping ladder ,
和 攀 出去 经过 这 援助 的 一个 绳索 和 轻轻地 倾斜的 梯子 ,
然后借助绳索和缓坡梯子爬出去。

[ɪz][pər'hæps][ðə; ði] [best] [ænd; ənd][məʊst] [lʌg'ʒʊəriəs] [fɔːrm] ;
is perhaps the best and most luxurious form ;
是 也许 这 最好的 和 最多 豪华 形式 ;
这或许是最好、最奢华的形式；

[aɪ'tiː][ɪz][tuː; tə][biː; bi] [rɪg'retɪd] [ðæt][ðer; ðər][ɑːr; ər] [fjuː] [sʌtʃ] [bɑːðz][ɪn][ˈmɑːdərn] ['haʊsɪz] . -
it is to be regretted that there are few such baths in modern houses . 11
它 是 到 是 后悔 那 那里 是 很少 这样的 浴室 在 现代的 房屋 . -
令人遗憾的是，现代住宅中很少有这样的浴室。¹¹

[ðer; ðər][ɑːr; ər][ˈpɜːsənz] [huː] [həˈbitʃuəli] [beɪð] [ɪn][ˈtepid][ˈwɔːtər] , [ænd; ənd] [rɪˈmeɪn] [ˈsplæʃɪŋ] [əˈbaʊt]
There are persons who habitually bathe in tepid water , and remain splashing about
那里 是 人 WHO 习惯性地 洗澡 在 温热 水 , 和 保持 溅起水花 关于
[fɔːr; fər][ə; eɪ][kənˈsɪdərəb(ə)l][taɪm] ,
for a considerable time ,
为了 一个 大量 时间 ,
有些人习惯用温水洗澡, 并且会在水中嬉戏很长时间。

[bʌt; bət] [mʌtʃ] [ˈgreɪtər] [ˈbenɪfɪt] [ɪz][tuː; tə][biː; bi] [dɪˈraɪvd] ,
but much greater benefit is to be derived ,
但 很多 更大的 益处 是 到 是 衍生的 ,
但从中可以获得更大的益处,
[ænd; ənd][ðə; ði][ˈbɑːdi] [bɪˈkʌmz] [ɪnˈfɪnətli] [mɔːr] [rɪˈfreʃt] [ænd; ənd][ɪnˈvɪgəreɪtɪd] [baɪ][ə; eɪ] [ˈɔːrtər]
and the body becomes infinitely more refreshed and invigorated by a shorter
和 这 身体 变成 无限地 更多的 焕然一新 和 精神焕发 经过 一个 较短
[ɪˈmɜːrʒn] [ɪn][ˈwɔːtər][ʌv; əv][ə; eɪ] [ˈloʊər] [ˈtemprətʃər; ˈtemprətʃʊr] .
immersion in water of a lower temperature .
浸没 在 水 的 一个 降低 温度 .
身体在较低温度的水中浸泡时间越短, 就越能感到神清气爽、精神焕发。

[ðə; ði] [hed] [mʌst; məst] [rɪˈmeɪn] [ʌnˈkʌvəd] [ænd; ənd] [rɪˈsiːv] [ðə; ði] [fʊl] [ˈbenɪfɪt] [ʌv; əv][ðə; ði][kəʊld]
The head must remain uncovered and receive the full benefit of the cold
这 头 必须 保持 裸露 和 收到 这 满的 益处 的 这 寒冷的
[ˈwɔːtər] .
water .
水 .
头部必须保持裸露状态, 充分吸收冷水的益处。

[ðɪs] [meɪ] [biː; bi][ə; eɪ] [ˈsɪriəs] [kənˈsɪdəˈreɪ(ə)n][fɔːr; fər] [ˈleɪdɪz] , [bʌt; bət][ðər; ðər][ɪz][noʊ] [tʃɔɪs] :
This may be a serious consideration for ladies , but there is no choice :
这 可能 是 一个 严肃的 考虑 为了 女士们 , 但 那里 是 不 选择 :
对于女性来说, 这或许是一个值得认真考虑的问题, 但她们别无选择:
[ðə; ði] [ˈpenəlti] [fɔːr; fər] [ˈkiːpɪŋ] [ðə; ði] [hed] [draɪ] [wɪl] [ˈjuːzuəli; ˈjuːzəli][biː; bi][ə; eɪ][ˈvaɪələnt] [ˈhedərɪk]
the penalty for keeping the head dry will usually be a violent headache
这 惩罚 为了 保持 这 头 干燥 将要 通常 是 一个 暴力 头痛
[wɪð; wɪθ][ðə; ði][ˈpraːbəb(ə)l] [kəmˈpleɪnt] [ðæt] “ [bɑːðz][dəʊnt][suːt][,em ˈiː] ,
with the probable complaint that “ baths don't suit me ,
和 这 可能 抱怨 那 “ 浴室 不 套装 我 ,
保持头部干燥的惩罚通常是剧烈头痛, 并可能抱怨“我不喜欢洗澡”。

” [bʌt; bət] [ˈweðər] , [ɪn][ðə; ði] [ˈæbsəns] [ʌv; əv] [ˈwetɪŋ] [ðə; ði] [hed] , [ˈhedərɪk] [ˈfaːləʊz] [ɔːr][nɑːt] ,
” **but whether , in the absence of wetting the head , headache follows or not ,**
” 但 无论 , 在 这 缺席 的 润湿 这 头 , 头痛 跟随 或者 不是 ,
但是, 如果不弄湿头部, 是否会出现头痛呢?

[ðə; ði] [helθ] [mʌst; məst] [ˈsʌfər] . -
the health must suffer . 12
这 健康 必须 遭受 . -
健康必然会受到影响。¹²

[ðə; ði] [ˈmoʊməntəri] [[ɑːk] [ʌv; əv][ðə; ði][kəʊld][dɪp][ɪz][səkˈsiːdəd, səkˈsiːdɪd][baɪ][ə; eɪ] [dɪˈlaɪtʃ(ə)l] [ˈfiːlɪŋ]
The momentary shock of the cold dip is succeeded by a delightful feeling
这 瞬间 震惊 的 这 寒冷的 蘸 是 成功了 经过 一个 愉快 感觉
[ʌv; əv] [ˈvaɪt(ə)l] [ɪnˈtɜːrn(ə)l] [wɔːrmθ] — [ə; eɪ] [dɪˈlɪʃəs] [traɪˈʌmfənt] [ɡloʊ] .
of vital internal warmth — a delicious triumphant glow .
的 必不可少的 内部的 温暖 — 一个 可口的 凯 辉光 .
短暂的冷水浸泡带来的冲击之后, 随之而来的是一股令人愉悦的、充满活力的内在温暖感——一种令人愉悦的胜利光彩。

[,aɪˈtiː][ɪz] [ˈhaɪli] [ˌʌnədˈvaɪzəbl̩] [tuː; tə][biː; bi] [ˈliːʒərlɪ] [ˈoʊvər] [ðɪs] [pɑːrt][ʌv; əv][ðə; ði][bəθ] ,
It is highly unadvisable to be leisurely over this part of the bath ,
它是 高度 不建议 到 是 悠闲 超过 这 部分 的 这 洗澡 ,
在浴缸的这个区域悠闲地待着是极其不明智的。

[haʊˈevər] [wʌn] [meɪ] [ˈdɔːd(ə)l̩][ɪn] [ˈdresɪŋ] :
however one may dawdle in dressing :
然而 一 可能 混日子 在 敷料 :
然而，人们可能会在穿衣打扮上拖延时间：

[ðə; ði][ˈkəʊldnəs][ʌv; əv][ðə; ði][ˈwɔːtər] [wʊd] [geɪn][əˈpɑːn][ðə; ði] [wɔːrmθ] [ʌv; əv][ðə; ði][ˈbɑːdi] ,
the coldness of the water would gain upon the warmth of the body ,
这 寒冷 的 这 水 会 获得 之上 这 温暖 的 这 身体 ,
水的冰冷会抵消身体的热量。

[bʌt; bət] [wɪˈðaʊt] [ˈweɪtɪŋ] [fɔːr; fər] [ðɪs] , [ðə; ði][ˈbeɪðər][æt; ət][wʌns][kwɪts][ðə; ði][kəʊld] [bəθ] ,
but without waiting for this , the bather at once quits the cold bath ,
但 没有 等待 为了 这 , 这 沐浴者 在 一次 退出 这 寒冷的 洗澡 ,
但还没等这一切发生，沐浴者就立刻退出了冷水浴。

[ænd; ənd][ˈprəʊsiːdz] [tuː; tə] [meɪk] [ˈæmp(ə)l̩][juːz][ʌv; əv][draɪ] [ˈtauəlz] .
and proceeds to make ample use of dry towels .
和 收益 到 制作 充足 使用 的 干燥 毛巾 :
然后开始大量使用干毛巾。

[ə; eɪ][ˈwɔːtər] - [geɪt] [ʌv; əv] [bruːʒ] . -
A Water - gate of Bruges . 13
一个 水 - 门 的 布鲁日 : -

布鲁日水门事件。13

[sʌm; səm] [ˈbeɪðərz] [wɪð; wɪθ] [tʌf] [ˈkjuːtɪkəlz] [əˈfekt] [ðə; ði][juːz][ʌv; əv] [ˈtauəlz] [ˈberɪŋ] [tuː; tə][ðə; ði]
Some bathers with tough cuticles affect the use of towels bearing to the
一些 沐浴者 和 艰难的 角质层 影响 这 使用 的 毛巾 轴承 到 这
[tʌtʃ] [ə; eɪ] [strɔːŋ] [rɪˈzeɪmbləns] [tuː; tə][ræspz][ɔːr][ˈwaɪər] [ˈbrʌʃɪz] ,
touch a strong resemblance to rasps or wire brushes ,
触碰 一个 强的 相似 到 锉刀 或者 金属丝 刷子 ,
有些指甲角质层较厚的沐浴者会使用触感像锉刀或钢丝刷一样粗糙的毛巾。

[ænd; ənd][əˈfɜːrm] [ðæt] [ˈevriwʌn] [ɔːt] [tuː; tə][juːz][ðə; ði][ˈveri] [ˈrʌfəst] [ðæt] [kæn; kən][biː; bi]
and affirm that everyone ought to use the very roughest that can be
和 确认 那 每个人 应该 到 使用 这 非常 最粗糙 那 能 是
[prəʊˈkjʊəd] :
procured :
采购 :

并强调每个人都应该使用能够弄到的最粗糙的材料：

[ðer; ðər][ɑːr; ər] [ˈʌðər] , [ɑːn][ðə; ði][ˈkɑːntrəri] , [pəˈzesɪŋ] [æn; ən][ˈaʊtər][ˌepɪˈdɜːrmɪs][soʊ] [ˈdelɪkətli]
there are others , on the contrary , possessing an outer epidermis so delicately
那里 是 其他的 , 在 这 相反 , 拥有 一个 外 表皮 所以 轻柔地
[sɔːft][ænd; ənd] [ˈvelvɪt] - [laɪk] ,
soft and velvet - like ,
柔软的 和 天鹅绒 - 喜欢 ,
相反，还有一些植物的表皮却异常柔软，如天鹅绒般光滑。

[ðæt] [ˈveri] [rʌf] [ˈtauəlz] [wʊd] , [ɪf] [juːst] , [kɔːz] [ɪnˈsʌfrəbl̩] [ˈægəni] , [ænd; ənd][ˈɔːlmoʊst] [flɪɪ]
that very rough towels would , if used , cause insufferable agony , and almost flay
那 非常 粗糙的 毛巾 会 , 如果用过的 , 原因 令人难以忍受的 痛苦 , 和 几乎 剥皮
[ðem; ðəm][əˈlaɪv] ;
them alive ;
他们 活 ;
如果使用非常粗糙的毛巾，会造成难以忍受的痛苦，几乎会将他们活活剥皮；

[wʌt] [wʊd] [biː bi] [θɔːt] [ə; eɪ] [rʌf] [ˈtaʊəl] [baɪ][wʌn] , [prəˈdjʊsɪŋ] [ˈæftər][juːz][ə; eɪ] [fʊl] [ɡloʊ] ,
what would be thought a rough towel by one , producing after use a full glow ,
什么 会 是 想法 一个 粗糙的 毛巾 经过 一 , 生产 后 使用 一个 满的 辉光 ,
人们原本以为只是一条粗糙的毛巾, 用后却能焕发出光泽。

[wʊd] [hæv; həv][noʊ] [ɪˈfekt] [əˈpɑːn] [əˈnʌðər] .
would have no effect upon another .
会 有 不 影响 之上 其他 .
对他人没有影响。

[ðə; ði][juːz][ʌv; əv][ðə; ði] [fleʃ] - [brʌʃ] , [ˈæftər][ə; eɪ] [ˈθɜːroʊ] [rʌb] [daʊn] [wɪð; wɪθ] [ˈtaʊəlz] ,
The use of the flesh - brush , after a thorough rub down with towels ,
这 使用 的 这 肉 - 刷子 , 后 一个 彻底 擦 向下 和 毛巾 ,
用毛巾彻底擦拭后, 再用肉刷进行清洁。

[ɪz][tuː; tə][biː bi] [kəˈmendid] [fɔːr; fər] [prəˈdjʊsɪŋ] [ə; eɪ] [mɔːr] [ˈvɪɡərəs] [riˈæk(ə)n] ; [ðer; ðər][ɑːr; ər] [ˈmeni]
is to be commended for producing a more vigorous reaction ; there are many
是 到 是 赞扬 为了 生产 一个 更多的 蓬勃 反应 ; 那里 是 许多
[ˈpɜːsənz] ,
persons ,
人 ,
值得称赞的是, 他产生了更强烈的反应; 有很多人,

[haʊˈevər] , [huːz] [skɪnz][ɑːr; ər] [tuː] [ˈdelɪkət] [tuː; tə] [əˈlaʊ] [ʌv; əv][ðə; ði][æplɪˈkeɪ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði] [fleʃ]
however , whose skins are too delicate to allow of the application of the flesh
然而 , 谁 皮肤 是 也 精美的 到 允许 的 这 应用 的 这 肉
- [brʌʃ] ,
- **brush ,**
- 刷子 ,
然而, 他们的皮肤太过娇嫩, 无法使用肉刷,

[bʌt; bət] [ðɪs] [ɪz][ʌv; əv][ˈlɪt(ə)l][ˈmoʊmənt] , [æz; əz][ə; eɪ] moderately14
but this is of little moment , as a moderately14
但 这 是 的 小的 片刻 , 作为 一个 moderately14
但这无关紧要, 因为中等程度的14

[rʌf] [ˈtaʊəl] [wɪl] [wɪð; wɪθ][ðem; ðəm] [prəˈduːs] [æz; əz] [strɔːŋ] [ə; eɪ][riˈæk(ə)n] , [ɔːr][æz; əz] [ɡreɪt] [ə; eɪ]
rough towel will with them produce as strong a reaction , or as great a
粗糙的 毛巾 将要 和 他们 生产 作为 强的 一个 反应 , 或者 作为 伟大的 一个
[ɡloʊ] ,
glow ,
辉光 ,
粗糙的毛巾与它们接触也会产生同样强烈的反应或同样耀眼的光芒。

[æz; əz][ðə; ði] [fleʃ] - [brʌʃ] [wʊd] [wɪð; wɪθ] [ðoʊz] [pəˈzesɪŋ] [les] [ˈsensətɪv] [skɪnz] . -
as the flesh - brush would with those possessing less sensitive skins . 15
作为 这 肉 - 刷子 会 和 那些 拥有 较少的 敏感的 皮肤 . -
就像用肉刷子刷那些皮肤不太敏感的人一样。 15

[ˈæftər] [ðə; ði] [bæθ] .
AFTER THE BATH .
后 这 洗澡 .
洗完澡之后。

[ə; eɪ] [bæθ] - [ruːm] , [ɪf] [ˈpɑːsəb(ə)l][ʃʊd; ʃəd] [ˈsɜːrt(ə)nli] [rɪˈsiːv] [ðə; ði] [ˈbenɪfɪt] [ʌv; əv][ðə; ði] [sʌn] ,
A Bath - Room , if possible should certainly receive the benefit of the sun ,
一个 洗澡 - 房间 , 如果 可能的 应该 当然 收到 这 益处 的 这 太阳 ,
如果条件允许, 浴室最好能晒到太阳。

[ænd; ənd][ɪn][wɔ:rm][ænd; ənd][ˈdʒi:niəl] [ˈweðər] [ðə; ði][ɪnˈdʒɔɪmənt][ʌv; əv][ðə; ði][bəθ] [wɪl] [bi:; bi]
and in warm and genial weather the enjoyment of the bath will be
和 在 温暖的 和 和蔼可亲 天气 这 享受 的 这 洗澡 将要 是
[ˈhaɪ(ə)nd] [ɪf] [ðə; ði] [ˈwɪndəʊ] [bi:; bi][ˈoʊpənd] [waɪd][æt; ət][ðə; ði][tɑ:p] .
heightened if the window be opened wide at the top .
增强 如果 这 窗户 是 打开 宽的 在 这 顶部 .

在温暖宜人的天气里，如果将窗户顶部完全打开，沐浴的乐趣将会大大增加。

[wen] , [haʊˈevər] , [ðə; ði] [θərˈmɑ:mitər] [ɪz][ɪn][ðə; ði] [ˈneɪbərhʊd] [ʌv; əv] [ˈfri:zɪŋ] [pɔɪnt] ,
When , however , the thermometer is in the neighbourhood of freezing point ,
什么时候 , 然而 , 这 温度计 是 在 这 邻里 的 冷冻 观点 ,
然而，当温度计读数接近冰点时，

[ðə; ði] [ˈætməsfɪr] [ʌv; əv][ðə; ði][bəθ] - [ru:m] [ɪz][tu:; tə] [ˈmeni] [ɪnˈtɑ:lərəbli] [koʊld] , [ænd; ənd][wʌn]
the atmosphere of the bath - room is to many intolerably cold , and one
这 气氛 的 这 洗澡 - 房间 是 到 许多 无法容忍地 寒冷的 , 和 一
may16
may16
may16

浴室里的气氛对许多人来说都冷得难以忍受，而且可能有人会觉得16岁。

[pərˈhæps][bi:; bi] [ˈsʌmtaɪmz] [ˈtemptɪd] [tu:; tə] [reɪz] [ðə; ði][ˈtemprətʃər; ˈtemprətʃʊr][ʌv; əv][ðə; ði][koʊld]
perhaps be sometimes tempted to raise the temperature of the cold
也许 是 有时 受诱惑 到 增加 这 温度 的 这 寒冷的
[ˈwɔ:tər][ɪn][ðə; ði][bəθ] [tu:] [haɪ] [tu:; tə] [prəˈdu:s] [ðə; ði] [ˈnesəseri] [[ɑ:k] [wɪð; wɪθ][ɪts] [ˈplez(ə)nt]
water in the bath too high to produce the necessary shock with its pleasant
水 在 这 洗澡 也 高的 到 生产 这 必要的 震惊 和 它是 令人愉快的
[ænd; ənd] [helθ] - [prəˈmoʊtɪŋ] [riˈækʃ(ə)n] .
and health - promoting reaction .
和 健康 - 推广 反应 .

有时可能会忍不住把浴缸里的冷水温度调得过高，以产生必要的刺激，从而获得令人愉悦和有益健康的反应。

[aɪˈti:][ɪz] [ˈbetər] , [baɪ][sʌm; səm] [mi:nz] , [ɪn][koʊld] [ˈweðər] ,
It is better , by some means , in cold weather ,
它 是 更好的 , 经过 一些 方法 , 在 寒冷的 天气 ,
从某种程度上来说，在寒冷的天气里情况会更好。

[tu:; tə][wɔ:rm][ðə; ði][bəθ] - [ru:m] [ænd; ənd][tu:; tə] [ki:p] [ðə; ði][ˈtemprətʃər; ˈtemprətʃʊr][ʌv; əv][ðə; ði][koʊld]
to warm the bath - room and to keep the temperature of the cold
到 温暖的 这 洗澡 - 房间 和 到 保持 这 温度 的 这 寒冷的
[ˈwɔ:tər] [səˈfɪntli] [loʊ] [tu:; tə] [prəˈdu:s] [ðə; ði] [dɪˈzaɪrd] [riˈækʃ(ə)n] .
water sufficiently low to produce the desired reaction .
水 足够 低的 到 生产 这 想要的 反应 .

给浴室供暖，并保持冷水温度足够低，以产生所需的反应。

[ˈdraɪɪŋ] [ænd; ənd] [ˈdresɪŋ] [meɪ] [bi:; bi][ˈkʌmftəbliˌkʌmfərtəbli] [ɡɔ:n] [θru:] [ɪn] [frʌnt] [ʌv; əv][ə; eɪ][ˈfaɪər] ,
Drying and dressing may be comfortably gone through in front of a fire ,
烘干 和 敷料 可能 是 舒适地 已消失 通过 在 正面 的 一个 火 ,
在火堆前晾干和穿衣都是很舒适的。

[ðə; ði][ju:z][ʌv; əv] [wɪtʃ] [fɔ:r; fər] [ðɪs] [ˈpɜ:rpəs] [ɪz][ə; eɪ][ˈpɑ:zətɪv] [ədˈvæntɪdʒ] , [ænd; ənd] [wɪl] [baɪ][noʊ]
the use of which for this purpose is a positive advantage , and will by no
这 使用 的 哪个 为了 这 目的 是 一个 积极的 优势 , 和 将要 经过 不
[mi:nz] ,
means ,
方法 ,

将其用于此目的是一项积极的优势，并且绝不会，

[æz; əz] [maɪt] [pərˈhæps][bi:; bi][ɪˈmædʒɪnd] , [tend][tu:; tə] [ˈenərvert] [ɔ:r] [ɪnˈfi:b(ə)l] ,
as might perhaps be imagined , tend to enervate or enfeeble ,
作为 可能 也许 是 想象 , 趋向 到 使衰弱 或者 虚弱的 ,

正如人们可能想象的那样，往往会使人虚弱或衰弱。

[ɔːr][ɪn][ˈeni] [wei] [ˈles(ə)n][ðə; ði] [ˈplezər] [ænd; ənd] [ˈbenɪfɪts] [tuː; tə][biː; bi] [dɪˈraɪvd] [frʌm; frəm] the17
or in any way lessen the pleasure and benefits to be derived from the17
或者 在 任何 方式 减少 这 乐趣 和 好处 到 是 衍生的 从 the17
或以任何方式减少从17中获得的乐趣和好处

[bæθ] ; [ə; eɪ] [gʊd] [ˈfaɪər][ɑːn][ðə; ði][ˈkɑːntrəri] ,
bath ; a good fire on the contrary ,
洗澡 ; 一个 好的 火 在 这 相反 ,
洗澡; 相反, 一堆好火。

[wɪl] [ækt][æz; əz][ə; eɪ][help][ɪn] [ˈleɪɪŋ] [ɪn][æn; ən] [əˈgriːəb(ə)l] [ænd; ənd][ˈvæljuəb(ə)l] [səˈplaɪ] [ʌv; əv] [wɔːrmθ]
will act as a help in laying in an agreeable and valuable supply of warmth
将要 行为 作为 一个 帮助 在 躺下 在 一个 同意 和 有价值的 供应 的 温暖
,
:
,
将有助于提供舒适且宝贵的温暖。

[ðə; ði] [ədˈvæntɪdʒ] [ʌv; əv] [wɪtʃ] [wɪl] [biː; bi][felt] [ˈdʊrɪŋ] [ðə; ði] [hoʊl] [deɪ] .
the advantage of which will be felt during the whole day .
这 优势 的 哪个 将要 是 毛毡 期间 这 所有的 天 .
这种优势将在一整天内持续显现。

[ˈoʊnli][ə; eɪ] [ˈveri] [ˈwiːkli] [ˈpɜːrs(ə)n][ʃʊd; ʃəd] [teɪk] [ðə; ði] [bæθ] [ɪn][ðə; ði][bed] - [ruːm] ,
Only a very weakly person should take the bath in the bed - room ,
仅有的 一个 非常 弱 人 应该 拿 这 洗澡 在 这 床 - 房间 ,
只有体质非常虚弱的人才应该在卧室里洗澡。

[æz; əz][ðə; ði] [er] [ʌv; əv][ðə; ði] [ˈsliːpɪŋ] [ˈtʃeɪmbər] [mʌst; məst] [ˌnesəˈserəli] [biː; bi] [mɔːr] [ɔːr] [les] [ˈvɪfɪːertɪd]
as the air of the sleeping chamber must necessarily be more or less vitiated
作为 这 空气 的 这 睡眠 房间 必须 一定 是 更多的 或者较少的 受损
:
:
:
因为卧室里的空气必然会受到不同程度的污染。

[stiɪl] , [ˈbetər] [ðer; ðər][ðæn; ðən][nɑːt][æt; ət][ɔːl] , [ænd; ənd] [ˈveri] [ˈlaɪkli] , [ˈæftər][ə; eɪ] [fjuː] [ˈtraɪəlz] ,
Still , better there than not at all , and very likely , after a few trials ,
仍然 , 更好的 那里 比 不是 在 全部 , 和 非常 可能 , 后 一个 很少 试验 ,
不过, 总比没有强, 而且很可能经过几次尝试后就能成功。

[səˈfɪ(ə)nt] [ˈkɜːrɪdʒ] [ænd; ənd][ˈenərdʒi] [wɪl] [biː; bi] [faʊnd] [tuː; tə][ɪˈneɪb(ə)l][ðə; ði] [ˈbeɪðər] [tuː; tə][get][ɪˈntuː]
sufficient courage and energy will be found to enable the bather to get into
充足的 勇气 和 活力 将要 是 成立 到 使能够 这 沐浴者 到 得到 进入
[ˈfreʃər] [er] .
fresher air .
更清新 空气 .
沐浴者将鼓起足够的勇气和精力, 走到更新鲜的地方呼吸空气。

[ðə; ði] [ˈsɜːrfɪs] [ʌv; əv][ðə; ði][ˈhjuːmən][ˈbɑːdi][ɪz] [prəˈtektɪd] [baɪ][æn; ən] [ˈɔɪlɪ] [film] [dɪˈpɑːzɪtɪd] [baɪ]
The surface of the human body is protected by an oily film deposited by
这 表面 的 这 人类 身体 是 受保护 经过 一个 油腻的 电影 已存 经过
[ɪˈnuːməɾəb(ə)l] [ˈves(ə)lz] ,
innumerable vessels ,
无数 船只 ,
人体表面覆盖着一层由无数血管沉积的油膜, 起到保护作用。

[soʊ] [ðæt] [ˈæftər][ə; eɪ] dip18
so that after a dip18
所以 那 后 一个 dip18
因此, 在下降18之后

[ˈɪntuː][ˈwɔːtər][ðə; ði][skɪn][ɪz][nɑːt] [ˈθɜːrəli] [ˈwetɪd] ,
into water the skin is not thoroughly wetted ,
进入 水 这 皮肤 是 不是 彻底 湿润 ,
皮肤浸入水中时并未完全湿透,
[moʊst][ʌv; əv][ðə; ði][ˈwɔːtər] [ˈrʌnɪŋ] [frʌm; frəm][ðə; ði][ˈbɑːdi][æz; əz][frʌm; frəm][ə; eɪ] [ˈdʌks] [bæk] .
most of the water running from the body as from a duck's back .
最多 的 这 水 跑步 从 这 身体 作为 从 一个 鸭子的 后退 .

大部分水像鸭背上的水一样从身体流下来。

[ˈæftər][ə; eɪ][soʊp] - [bæθ] , [ðə; ði][ˈbeɪðər] [wɪl] [faɪnd][hɪmˈself] [ˈθɜːrəli] [wet] [ɔːl][ˈoʊvər] ,
After a Soap - bath , the bather will find himself thoroughly wet all over ,
后 一个 肥皂 - 洗澡 , 这 沐浴者 将要 寻找 他自己 彻底 湿的 全部 超过 ,
沐浴后, 沐浴者会发现自己全身湿透了。
[ðə; ði][skɪn] [ˈbiːɪŋ] [əˈpærəntli] [ˈsætʃəreɪtɪd][æz; əz] [ɪf] [aɪ ˈtiː][wɜːr; wər] [ˈblɒtɪŋ] [ˈpeɪpər] ;
the skin being apparently saturated as if it were blotting paper ;
这 皮肤 存在 显然 饱和 作为 如果 它 是 印迹法 纸 ;

皮肤仿佛被吸水纸吸干了水分;

[bəuθ][ˈnætʃ(ə)rəl] [sɪˈkriːʃənz] [ænd; ənd] [ˈfɔːrən] [ˈmætər] [wɪl] [hæv; həv] [ˈjiːldɪd] [tuː; tə][ðə; ði][wɔːrm]
both natural secretions and foreign matter will have yielded to the warm
两个都 自然的 分泌物 和 外国的 事情 将要 有 产生 到 这 温暖的
[ænd; ənd] [ˈklenzɪŋ] [bæθ][ʌv; əv] [ˈjeləʊ] [soʊp][ænd; ənd][ðə; ði][ˈæftər] - [æplɪˈkeɪʃ(ə)n][ʌv; əv][kəʊld][ˈwɔːtər]
and cleansing bath of yellow soap and the after - application of cold water
和 清洁 洗澡 的 黄色的 肥皂 和 这 后 - 应用 的 寒冷的 水
.
:
.

天然分泌物和异物都会在温暖洁净的黄色肥皂浴和随后的冷水冲洗下被清除。

[ɪn][kənˈdʒʌŋkʃ(ə)n][wɪð; wɪθ][ðə; ði][soʊp] - [bæθ] , [ˈdeɪli] [ˈeksəsaɪz][ˈæftər] [ˈbrekfəst] [ɪz][nɑːt][ˈoʊnli]
In conjunction with the Soap - bath , daily exercise after breakfast is not only
在 连词 和 这 肥皂 - 洗澡 , 日常的 锻炼 后 早餐 是 不是 仅有的
[dɪˈzaɪərəb(ə)l][bʌt; bət] [ˈnesəsəri] :
desirable but necessary :
理想 但 必要的 :
除了肥皂浴之外, 早餐后进行日常锻炼不仅是可取的, 而且是必要的:

[hæf] - [æn; ən] - [ˈaʊəz] [raɪd] , [ə; eɪ][brɪsk] [wɔːk] ,
half - an - hour's ride , a brisk walk ,
一半 - 一个 - 小时 骑 , 一个 轻快 走 ,
半小时车程, 或者快步走,
[ɔːr][æn; ən][ˈoʊpən] [er] [geɪm] [ˈhelps][tuː; tə][ˈsɜːrkjələɪt][ðə; ði] [blʌd] [ænd; ənd] [reɪz] [ðə; ði][ˈspɪrɪts][fɔːr; fər]
or an open air game helps to circulate the blood and raise the spirits for
或者 一个 打开 空气 游戏 帮助 到 流通 这 血 和 增加 这 烈酒 为了
[ðə; ði][deɪ] .
the day .
这 天 .

或者, 进行一场户外游戏有助于促进血液循环, 提振精神, 迎接新的一天。

[ɪf] the19
If the19
如果 the19

如果19

[ə'kju:mjələɪtɪd] [ɪ'fekts] [ʌv; əv] [θri:] ['hʌndrəd] [ænd; ənd][ˈsɪksti] - [faɪv] ['mɔ:rnɪŋ] [wɔ:ks] [kʊd; kəd][bi:; bi]
accumulated effects of three hundred and sixty - five morning walks could be
积累 效果 的 三 百 和 六十 - 五 早晨 散步 可以 是
[si:n] [ænd; ənd][dʒʌdʒd] ,
seen and judged ,
已见 和 评判 ,

三百六十五次晨练的累积效果是可以观察和判断的。

[pər'hæps] ['bɪznəs] [men] [wʊd] [nɑ:t][bi:; bi][ɪn][kwɔɪt][soʊ] [greɪt] [ə; eɪ] ['hɜ:ri] , ['æftər]['boʊltɪŋ][ðər; ðər]
perhaps business men would not be in quite so great a hurry , after bolting their
也许 商业 男人 会 不是 是 在 相当 所以 伟大的 一个 匆忙 , 后 螺栓连接 他们的
['brekfəst] ,
breakfast ,
早餐 ,

或许商人们在狼吞虎咽地吃完早餐后, 就不会那么着急了。

[tu:; tə] [rʌʃ] ['ɪntu:][ðə; ði][ˈɑ:mni'bəs][ɔ:r] [treɪn] .
to rush into the omnibus or train .
到 匆忙 进入 这 综合 或者 火车 :

冲进公共汽车或火车。

[hæf] - [æn; ən] - ['aʊər] [ə'pærəntli] [ðʌs] ['weɪstɪd][ɪz] [geɪnd] [twɑɪs][ˈoʊvər] ['dʊrɪŋ] [ðə; ði] [deɪ] [ɪn] ['betər]
Half - an - hour apparently thus wasted is gained twice over during the day in better
一半 - 一个 - 小时 显然 因此 浪费 是 获得 两次 超过 期间 这 天 在 更好的
[wɜ:rk] [mɔ:r] ['i:zəli] [dʌn] .
work more easily done .
工作 更多的 容易地 完毕 :

看似浪费掉的半小时, 在一天中却能以更轻松的方式完成更好的工作, 从而获得两倍的时间。

[ə; eɪ] ['selɪbreɪtɪd] [fɪ'zɪ(ə)n] [wʌz; wəz][wʌns] [hɜ:rd] [tu:; tə] [seɪ] [ðæt] [hi:; hi][dɪd][nɑ:t] [mʌtʃ] [ker] [wʌt]
A celebrated physician was once heard to say that he did not much care what
一个 著名 医生 曾是 一次 听到 到 说 那 他 做过 不是 很多 关心 什么
[ˈætməsfɪr] [hɪz; ɪz] ['peɪʃnts] [lɪvd] [ɪn] ['dʊrɪŋ] [ðə; ði] [deɪ] [soʊ] [lɔ:ŋ] [æz; əz] [ðeɪ] [bri:ðd] [pjʊr] [er]
atmosphere his patients lived in during the day so long as they breathed pure air
气氛 他的 患者 居住地 在 期间 这 天 所以 长的 作为 他们 呼吸 纯的 空气
[æt; ət] [naɪt] ;
at night ;
在 夜晚 ;

一位著名的医生曾说过, 他不太在意病人在白天生活在什么样的环境中, 只要他们晚上能呼吸到纯净的空气就行;

[bʌt; bət] ['weðər] [wʌn] [ri'zaidz] [ɪn] [taʊn] [ɔ:r] ['kʌntri] ,
but whether one resides in town or country ,
但 无论 一 居住地 在 镇 或者 国家 ,

但无论居住在城镇还是乡村,

[aɪ 'ti:] [ɪz][ɪm'pɑ:səb(ə)][tu:; tə] [bri:ð] [freɪ] [er] [ɪf] [ðə; ði] [bed] - [ru:m] ['wɪndəʊ] [bi:; bi] [kept] [kloʊzd] .
it is impossible to breathe fresh air if the bed - room window be kept closed .
它 是 不可能的 到 呼吸 新鲜的 空气 如果 这 床 - 房间 窗户 是 保留 关闭 :

20

如果卧室的窗户一直关着, 就无法呼吸到新鲜空气。20

['meni] ['pi:p(ə)] [ə'pɪr] [tu:; tə][bi:; bi][ə'freɪd][ʌv; əv] ['teɪkɪŋ] [kəʊld] [ɪf] [ðeɪ] [sli:p] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] [bed] -
Many people appear to be afraid of taking cold if they sleep with the bed -
许多 人们 出现 到 是 害怕的 的 采取 寒冷的 如果 他们 睡觉 和 这 床 -
[ru:m] ['wɪndəʊ] ['oʊpən] :
room window open :
房间 窗户 打开 :

很多人似乎害怕开着卧室窗户睡觉会着凉:

[ˈnevər][wʌz; wəz][ə; eɪ] [ˈgreɪtər] [mɪsˈteɪk] .
never was a greater mistake .
绝不 曾是 一个 更大的 错误 .

这是最大的错误。

[ðə; ði][moʊst] [ˈdelɪkətli] [ˈkɒnstɪtjʊ:tɪd] [ˈmeɪd(ə)n] [meɪ] , [wɪð; wɪθ][ˈɔ:rd(ə)neri] [prɪˈkɔ:ʃn] , [ænd; ənd]
The most delicately constituted maiden may , with ordinary precaution , and
这 最多 轻柔地 构成 少女 可能 , 和 普通的 预防 , 和
[wɪˈðəʊt] [ðə; ði] [ˈslaɪtəst] [fɪr] [ʌv; əv][ˈɪndʒəri] ,
without the slightest fear of injury ,
没有 这 丝毫 害怕 的 受伤 ,

即使是体质最娇弱的少女，只要采取普通的预防措施，也丝毫不担心会受到伤害，

[sli:p] [wɪð; wɪθ][ðə; ði][bed] - [ru:m] [ˈwɪndəʊ] [ˈoʊpən][ˈɔ:lmoʊst][ɔ:l][ðə; ði] [jɪr] [raʊnd] ,
sleep with the bed - room window open almost all the year round ,
睡觉 和 这 床 - 房间 窗户 打开 几乎 全部 这 年 圆形的 ,
几乎一年四季都开着卧室的窗户睡觉。

[ænd; ənd][wɪð; wɪθ][ðə; ði][ˈsɜ:rt(ə)nti][ʌv; əv] [helθ] [ænd; ənd] [ˈvɪgər] [ˈbi:ɪŋ] [məˈtɪriəli] [ɪmˈpru:vd] .
and with the certainty of health and vigour being materially improved .
和 和 这 肯定 的 健康 和 活力 存在 重大 改进 .
而且可以肯定的是，健康和活力将得到实质性的改善。

[ˈi:v(ə)n] [ðɪs] [ʌnˈsɜ:rt(ə)n] [ˈklaɪmət] [ɪz] [ˈseldəm] [bæd] [ɪˈnʌf] [tu:; tə][kəmˈpel] [kəmˈpli:t] [ˈkloʊzɪŋ] [ʌp][ʌv; əv]
Even this uncertain climate is seldom bad enough to compel complete closing up of
甚至 这 不确定 气候 是 很少 坏的 足够的 到 迫使 完全的 结束 向上 的
[ðə; ði] [ˈwɪndəʊz] :
the windows :
这 视窗 :

即使是这种不确定的气候，也很少糟糕到需要完全关闭窗户的地步：

[ðə; ði][bed][məst; məst][ʌv; əv] [kɔ:rs] [nɑ:t][bi:; bi] [pleɪst] [ɪn][ə; eɪ][dɪˈrekt] [dra:ft] :
the bed must of course not be placed in a direct draught :
这 床 必须 的 课程 不是 是 放置 在 一个 直接的 草稿 :
当然，床不能放在正对着风的地方：

[aɪ] . [i:] . [brɪˈtwi:n] [ðə; ði][ˈoʊpən] [ˈwɪndəʊ] [ænd; ənd][ðə; ði][ˈfaɪərpleɪs] . -
i . e . between the open window and the fireplace . 21
我 . e . 之间 这 打开 窗户 和 这 壁炉 . -
即在敞开的窗户和壁炉之间。 21

[spʌndʒ] & [ˈʃəʊər] [bɑ:ðz] .
SPONGE & SHOWER BATHS .
海绵 & 淋浴 浴室 .
海绵浴和淋浴浴。

[ˈmeni] [ˈpɜ:sənz][hæv; həv][tu:; tə][ˈkɑ:ntent] [ðəmˈselvz] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [spʌndʒ] - [bæθ] , [ænd; ənd]
Many persons have to content themselves with a Sponge - bath , and
许多 人 有 到 内容 他们自己 和 一个 海绵 - 洗澡 , 和
[ɔ:lˈðoʊ] [ɪts] [ɪnˈvɪgəreɪtɪŋ] [ɪˈfekts] [ɑ:r; ər] [greɪt] ,
although its invigorating effects are great ,
虽然 它是 令人精神振奋 效果 是 伟大的 ,

许多人只能满足于用海绵擦澡，虽然它的提神效果很好，

[ænd; ənd][kəʊld][ˈwɔ:tər][ˈdeɪli] [əˈplaɪd] [ɪkˈstɜ:rnəli] — [noʊ] [ˈmætər] [haʊ] — [ˈhɑ:rdn] [ðə; ði][ˈbɑ:di] ,
and cold water daily applied externally — no matter how — hardens the body ,
和 寒冷的 水 日常的 应用 外部 — 不 事情 如何 — 硬化 这 身体 ,
每天用冷水外敷——无论用什么方法——都会使身体变硬。

[ænd; ənd] [ki:ps] [ðə; ði] ['sɪstəm] [ʌp][tu:; tə] [ðæt] [haɪ][kən'di](ə)n] [wɪt] [meɪks] [ðə; ði] [mɪr] [sens]
and keeps the system up to that high condition which makes the mere sense
和 保持 这 系统 向上 到 那 高的 状况 哪个 制作 这 仅仅 感觉
[ʌv; əv] ['lɪvɪŋ] [ɪn'dʒɔɪəb(ə)l] ,
of living enjoyable ,
的 活的 令人愉悦 ;
并使系统保持高水平运行，从而让生活本身都成为一种享受。

[ðə; ði][æplɪ'keɪ](ə)n][ʌv; əv][koʊld]['wɔ:tər] — [sʌmtaɪmz] ['nɪrli] ['fri:zɪŋ] — [baɪ][fɪts] and22
the application of cold water — sometimes nearly freezing — by fits and22
这 应用 的 寒冷的 水 — 有时 几乎 冷冻 — 经过 适合 and22
间歇性地施加冷水——有时接近冰点——22

[stɑ:rts][æz; əz][,aɪ 'ti:][wɜ:r; wər] , [ɪz][nɑ:t][ðə; ði][moʊst]['kʌmftəbl; 'kʌmfərtəbl] ['meθəd] [ʌv; əv] ['teɪkɪŋ] [ə; eɪ]
starts as it were , is not the most comfortable method of taking a
开始 作为 它 是 , 是 不是 这 最多 舒服的 方法 的 采取 一个
[bæθ] ,
bath ,
洗澡 ;
一开始，这并不是最舒适的洗澡方式。

[ænd; ənd][ðə; ði] ['prefrəns] [wɪl] ['dʒen(ə)rəli][bi:; bi][gɪv(ə)n][tu:; tə] [ðæt] [wɪt] [i'neɪblz] [wʌn][tu:; tə][dɪp]
and the preference will generally be given to that which enables one to dip
和 这 偏爱 将要 一般来说 是 给定 到 那 哪个 启用 一 到 蘸
[,oʊvər'hed][æt; ət][wʌns] .
overhead at once .
开销 在 一次 ;
人们通常会优先选择能够立即降低开销的方法。

[haʊ'evər] , ['æftər][ə; eɪ] [lɔ:ŋ] [kən'tɪnju:d] [kɔ:rs] [ʌv; əv][ðə; ði] [plʌndʒ] ,
However , after a long continued course of the Plunge ,
然而 , 后 一个 长的 持续 课程 的 这 暴跌 ,
然而，经过漫长的“跳水”过程后，

[ðə; ði] [spʌndʒ] - [bæθ] [wɪl] [sʌmtaɪmz] [bi:; bi] [faʊnd] [ə; eɪ] ['pɔ:zətɪv] [rɪ'li:f] , [ænd; ənd] , [laɪk][ə; eɪ]
the Sponge - bath will sometimes be found a positive relief , and , like a
这 海绵 - 洗澡 将要 有时 是 成立 一个 积极的 宽慰 , 和 , 喜欢 一个
[tʃeɪndʒ] [ʌv; əv] [fu:d] ,
change of food ,
改变 的 食物 ;
用海绵擦澡有时会带来积极的缓解效果，就像更换食物一样，

[wɪl] [ækt][æz; əz][ə; eɪ] [wet] [tu:; tə][ðə; ði] ['æpɪtaɪt] .
will act as a whet to the appetite .
将要 行为 作为 一个 磨刀 到 这 食欲 .
可以起到刺激食欲的作用。

[ɪn] ['teɪkɪŋ] [sʌt] [ə; eɪ] [bæθ] [,aɪ 'ti:][ɪz][dɪ'zaɪərəb(ə)l] [ðæt] [ðə; ði] [spʌndʒ] [bi:; bi][ʌv; əv][lɑ:rdʒ][saɪz] ,
In taking such a bath it is desirable that the sponge be of large size ,
在 采取 这样的 一个 洗澡 它 是 理想 那 这 海绵 是 的 大的 尺寸 ,
在进行这种沐浴时，最好使用尺寸较大的海绵。

[ænd; ənd][,aɪ 'ti:][ʃəd; fəd][bi:; bi] [pleɪst] [ɪn][ðə; ði] [bæθ] , [tʃɑ:rdʒd] [wɪð; wɪθ]['wɔ:tər] , ['redi] [fɔ:r; fər]
and it should be placed in the bath , charged with water , ready for
和 它 应该 是 放置 在 这 洗澡 , 带电 和 水 , 准备好 为了
[ɪ'mɪ:diət] [ju:z] .
immediate use .
即时 使用 .
应将其放入浴缸中，注满水，即可立即使用。

[tuː; tə][əbˈteɪn][ðə; ði] [ˈfʊlɪst] [ˈbenɪfɪt] [ɪn][ðə; ði][moʊst] [əˈɡriːəb(ə)l] [ˈmænər] , [ðə; ði] [tʃɑːrdʒd] [spʌndʒ] ,
To obtain the fullest benefit in the most agreeable manner , the charged sponge ,
到 获得 这 最 益处 在 这 最多 同意 方式 , 这 带电 海绵 ,
为了以最舒适的方式获得最大的益处, 充电海绵,

[æz; əz][ðə; ði] [ˈbeɪðər] [steps][ˈɪntuː] the23
as the bather steps into the23
作为 这 沐浴者 步骤 进入 the23

当沐浴者踏入23号池时

[bæθ] , [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [ˈlɪftɪd] [ænd; ənd] [ˈkærid] [ˈkwɪkli] [tuː; tə][ðə; ði] [bæk] [ʌv; əv][ðə; ði] [hed] ,
bath , should be lifted and carried quickly to the back of the head ,
洗澡 , 应该 是 抬起 和 携带 迅速地 到 这 后退 的 这 头 ,
洗澡时, 应迅速提起并移至头部后方。

[wɪtʃ] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [ˈslɑːtli] [ɪnˈklaɪnd][ˈfɔːrwəd] ,
which should be slightly inclined forward ,
哪个 应该 是 轻微地 倾斜 向前 ,
它应该略微向前倾斜,

[soʊ] [ðæt] [ðə; ði] [bʌlk] [ʌv; əv][ðə; ði][ˈwɔːtər] [wɪl] [rʌn] [daʊn] [ðə; ði][spɑɪn][ænd; ənd] [bæk] ;
so that the bulk of the water will run down the spine and back ;
所以 那 这 大部分 的 这 水 将要 跑步 向下 这 脊柱 和 后退 ;
这样大部分水就会顺着脊柱和背部流下去;

[ðə; ði][nekst] [ˈspʌndʒfʊl] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi][ˈɔːlmoʊst] [ɪnstənˈteɪniəsli] [əˈplaɪd] , [ˈliːnɪŋ] [ˈfɔːrwəd] , [tuː; tə]
the next spongyful should be almost instantaneously applied , leaning forward , to
这 下一个 海绵状的 应该 是 几乎 瞬间 应用 , 倾斜 向前 , 到
[ðə; ði][tɑːp][ʌv; əv][ðə; ði] [hed] ,
the top of the head ,
这 顶部 的 这 头 ,
下一次涂抹时, 应立即将海绵蘸取的粉末涂抹在头顶, 同时身体前倾。

[ænd; ənd][ðə; ði][θɜːrd] , [ˈstændɪŋ] [kwɑːt] [ˈʌpraɪt] , [tuː; tə][ðə; ði] [tʃest] ;
and the third , standing quite upright , to the chest ;
和 这 第三 , 常设 相当 直立 , 到 这 胸部 ;
第三根笔直地伸到胸前;

[ðə; ði][ɑːrmz][ænd; ənd][legz] [meɪ] [ðen] [biː; bi] [ˈseprətli] [ˈtriːtɪd] : [ænd; ənd] [ɪf] [dɪˈzaɪər][biː; bi][felt]
the arms and legs may then be separately treated : and if desire be felt
这 武器 和 腿 可能 然后 是 分别地 治疗 : 和 如果 欲望 是 毛毡
[fɔːr; fər] [mɔːr] ,
for more ,
为了 更多的 ,
然后可以分别治疗手臂和腿部; 如果还想接受更多治疗,

[ðə; ði][æplɪˈkeɪ(ə)n] [meɪ] [biː; bi] [rɪˈpiːtɪd] [tuː; tə][ðə; ði] [bæk] [ʌv; əv][ðə; ði] [hed] [ænd; ənd] [tʃest] .
the application may be repeated to the back of the head and chest .
这 应用 可能 是 重复 到 这 后退 的 这 头 和 胸部 .
也可将上述方法重复应用于后脑勺和胸部。

[ðə; ði] [ˈspiːʃiːz] [ʌv; əv][koʊld] [bæθ] [ˈfɑːloʊɪŋ] [ðə; ði][hɑːt] [ɪz] [ˈriːəli] [ʌv; əv][ˈlɪt(ə)l] [ˈmoʊmənt] ,
The species of cold bath following the hot is really of little moment ,
这 物种 的 寒冷的 洗澡 下列的 这 热 的 是 真的 的 小的 片刻 ,
热水浴后进行冷水浴这种做法其实无关紧要。

[aɪ ˈtiː][ɪz] [ˈsɪmpli] [ə; eɪ] [ˈmætər] [ʌv; əv] [teɪst] [ænd; ənd] [kənˈviːniəns] ; -
it is simply a matter of taste and convenience ; 24
它 是 简单地 一个 事情 的 品尝 和 方便 ; -
这纯粹是个人口味和方便的问题; 24

[ænd; ənd] ['weðər] [ə; eɪ] [plʌndʒ] , ['ʃaʊər] , [hɪp] , [sɪts] , [ɔ:r] [spʌndʒ] - [bæθ] [bi:; bi] [ju:st] ,
and whether a plunge , shower , hip , sitz , or sponge - bath be used ,
和 无论 一个 暴跌 , 淋浴 , 时髦的 , 坐 , 或者 海绵 - 洗澡 是 用过的 ,
以及采用浸浴、淋浴、坐浴、坐浴还是海绵浴的方式。

[ðə; ði] ['plezərəbl] [ænd; ənd] [benɪfɪ(ə)l] [rɪ'zʌlts] [wɪl] [bi:; bi] ['veri] [mʌt] [ðə; ði] [seɪm] .
the pleasurable and beneficial results will be very much the same .
这 令人愉悦的 和 有利 结果 将要 是 非常 很多 这 相同的 :
带来的愉悦和益处将非常相似。

[ðer; ðər][ɑ:r; ər] ['beɪðərz] [hu:] [prɪ'fɜ:r] [ə; eɪ] ['ʃaʊər] - [bæθ] , [ænd; ənd] , [tu:; tə] [ðoʊz] ['eɪb(ə)l][tu:; tə]
There are bathers who prefer a Shower - bath , and , to those able to
那里 是 沐浴者 WHO 更喜欢 一个 淋浴 - 洗澡 , 和 , 到 那些 有能力的 到
[stænd][,aɪ 'ti:] ,
stand it ,
站立 它 ,
有些沐浴者更喜欢淋浴，而对于那些能够忍受淋浴的人来说，

['nʌθɪŋ] [kæn; kən][bi:; bi] [mɔ:r] [ə'gri:əb(ə)l] [ænd; ənd] [rɪ'freɪŋ] ,
nothing can be more agreeable and refreshing ,
没有什么 能 是 更多的 同意 和 令人耳目一新 ,
没有什么比这更令人愉悦和耳目一新了。

[bʌt; bət][,aɪ 'ti:] [meɪ] [bi:; bi] ['seɪfli] ['kwestʃənd] ['weðər] [ə; eɪ] ['ʃaʊər] - [bæθ] ['teɪkən][ɑ:n][ə; eɪ][koʊld]
but it may be safely questioned whether a Shower - bath taken on a cold
但 它 可能 是 安全 被质问 无论 一个 淋浴 - 洗澡 已采取 在 一个 寒冷的
['wɪntri] ['mɔ:rnɪŋ] ,
wintry morning ,
冬季 早晨 ,
但是，在寒冷的冬日清晨进行淋浴是否安全，这一点值得商榷。

[wɪð; wɪθ][ðə; ði]['wɔ:tər][ɔ:l] [bʌt; bət] ['fri:zɪŋ] , [kæn; kən] ['pɑ:səbli] [pru:v] ['sæljətəri][ɪ:v(ə)n][tu:; tə][ðə; ði]
with the water all but freezing , can possibly prove salutary even to the
和 这 水 全部 但 冷冻 , 能 可能 证明 有益的 甚至 到 这
[moʊst][roʊ'bəst] .
most robust .
最多 强壮的 :
水温几乎降至冰点以下，即使对最强壮的人来说，也可能是一种有益的锻炼。

['nɪrli] ['fri:zɪŋ] ['wɔ:tər][frʌm; frəm][ə; eɪ] ['ʃaʊər] - [bæθ] [prə'du:səz, prə'du:sɪz][ə; eɪ] ['fi:lɪŋ] ['sʌmθɪŋ]
Nearly freezing water from a shower - bath produces a feeling something
几乎 冷冻 水 从 一个 淋浴 - 洗澡 产 一个 感觉 某物
[ə'kɪn][tu:; tə] [wʌt] [maɪt] [bi:; bi][ɪ'mædʒɪnd] to25
akin to what might be imagined to25
类似的 到 什么 可能 是 想象 to25
淋浴间里近乎冰冷的水会带来一种类似于.....的感觉。25

[rɪ'zʌlt] [frʌm; frəm][ə; eɪ] ['ʃaʊər] [ʌv; əv] [red] - [hɑ:t] [li:d] ; [ðə; ði] [ʃɑ:k] [ɪz] [trə'mendəs] , [ænd; ənd]
result from a shower of red - hot lead ; the shock is tremendous , and
结果 从 一个 淋浴 的 红色的 - 热的 带领 ; 这 震惊 是 巨大的 , 和
[ðə; ði] ['ʃaʊər] ,
the shower ,
这 淋浴 ,
一阵炽热的铅雨过后，冲击力极大，铅雨.....

[ɪf] [kən'tɪnju:d] [fɔ:r; fər] ['eni] [lenkθ; lenθ][ʌv; əv] [taɪm] , [wʊd] [ə'ʃʊrədli] [kɔ:z] [æs'fɪksɪə,əs'fɪksɪə] .
if continued for any length of time , would assuredly cause asphyxia .
如果 持续 为了 任何 长度 的 时间 , 会 当然 原因 窒息 :
如果持续一段时间，肯定会导致窒息。

[prəˈfesər] [ʒɑːˈmæn] [ˈʃʊ] [kənˈkluːsɪvli] [ðæt] [ɔːlˈðʊʊ] [aɪs][ɪz][ˈɔːlweɪz][æt; ət][æn; ən][ˈjuːnɪfɔːrm]
Professor Jamin shews conclusively that although ice is always at an uniform
教授 贾明 展示 最终 那 虽然 冰 是 总是 在 一个 制服
[ˈtemprətʃər; ˈtemprətʃʊr][ʌv; əv] 32° ,
temperature of 32° ,
温度 的 32° ,
贾明教授确凿地证明, 尽管冰的温度始终保持在 32℃,

[ˈwɔːtər] [meɪ] [rɪˈmeɪn] [ˈlɪkwɪd][æt; ət][ə; eɪ] [ˈveri] [mʌtʃ] [ˈloʊər] [ˈtemprətʃər; ˈtemprətʃʊr] [ɪf] [ˈgɑːrdɪd]
water may remain liquid at a very much lower temperature if guarded
水 可能 保持 液体 在 一个 非常 很多 降低 温度 如果 守卫
[frʌm; frəm][ɪkˈstɜːrn(ə)l] [dɪˈstɜːrbəns] .
from external disturbance .
从 外部的 干扰 .
如果避免受到外界干扰, 水可以在很低的温度下保持液态。

[ðə; ði] [nəːvs] [mʌst; məst][biː; bi] [ˈθɜːrəli] [breɪst] [ʌp][tuː; tə] [teɪk] [sʌtʃ] [ə; eɪ] [bæθ] :
The nerves must be thoroughly braced up to take such a bath :
这 神经 必须 是 彻底 支撑 向上 到 拿 这样的 一个 洗澡 :
必须做好充分的心理准备才能洗这样的澡:

[ðə; ði] [ˈraɪtər] [hæz; həz][ə; eɪ] [ˈlaɪvli] [ˌrekəˈlekʃ(ə)n] [ʌv; əv] [ˈstepɪŋ] [ˈɪntuː][ə; eɪ] [ˈʃaʊər] - [bæθ] [wʌn]
the writer has a lively recollection of stepping into a shower - bath one
这 作家 有 一个 热闹 回忆 的 步进 进入 一个 淋浴 - 洗澡 一
[ɪnˈtensi] [kəʊld] [ˈmɔːrniŋ] ,
intensely cold morning ,
强烈地 寒冷的 早晨 ,
作者生动地回忆起一个寒冷的早晨走进淋浴间的情景。

[wen] , [ðə; ði] [strɪŋ] [ˈbiːɪŋ] [pəʊld] , [nɑːt][ə; eɪ][draːp][ʌv; əv][ˈwɔːtər] [dɪˈsendɪd] ; [ðə; ði] [kəˈnekʃnz]
when , the string being pulled , not a drop of water descended ; the connections
什么时候 , 这 细绳 存在 拉 , 不是 一个 降低 的 水 下降 ; 这 连接
[wɜːr; wər][ɔːl][ˈfrouz(ə)n] ,
were all frozen ;
是 全部 冷冻 ,
拉动绳子时, 一滴水也没流下来; 连接处全部冻住了。

[ænd; ənd][ðə; ði] [bæθ] [wʌz; wəz] [ˈempti] ;
and the bath was empty ;
和 这 洗澡 曾是 空的 ;
浴缸是空的;

the26
the26
the26

26

[ʃɑːk] [rɪˈzʌltɪŋ] [ɑːn] [ðæt] [əˈkeɪzŋ] [frʌm; frəm][ðə; ði] [ˈæbsəns] [ʌv; əv][ðə; ði][ˈwɔːtər] ,
shock resulting on that occasion from the absence of the water ,
震惊 结果 在 那 场合 从 这 缺席 的 这 水 ,
那次是由于缺水造成的休克。

[ðʊʊ] [ʌv; əv][ə; eɪ] [ˈnegətɪv] [ænd; ənd][ˈtəʊtəli] [ˈdɪfrənt] [dɪˈskrɪpʃn] ,
though of a negative and totally different description ,
尽管 的 一个 消极的 和 完全 不同的 描述 ,
虽然描述方式消极且完全不同,
[wʌz; wəz] [ˈriːəli] [ˈgreɪtər] [ðæn; ðən] [wʊd] [hæv; həv] [bɪn] [prəˈduːst] [baɪ][ðə; ði][kəʊld] [ˈʃaʊər] [ɪtˈself] .
was really greater than would have been produced by the cold shower itself .
曾是 真的 更大的 比 会 有 到过 生产 经过 这 寒冷的 淋浴 本身 .
实际效果比单纯的冷水澡还要好。

[ðə; ði] ['ʃaʊə] - [bæθ] [ʃʊd; ʃəd][bi;; bi]['teɪkən]['wɔ:rmə] [ðæn; ðən][ðə; ði]['ɔ:rd(ə)neri][kould] [bæθ] ;
The Shower - bath should be taken warmer than the ordinary cold bath ;
这 淋浴 - 洗澡 应该 是 已采取 更温暖 比 这 普通的 寒冷的 洗澡 ;
淋浴的水温应该比普通的冷水浴高一些;

[ðə; ði]['wɔ:tə] [meɪ] [bi;; bi] [ædvən'teɪdʒəsli] [pleɪst] [ɪn][ðə; ði] [bæθ] [ɑ:n][ðə; ði] ['pri:vɪəs] ['i:vnɪŋ] ,
the water may be advantageously placed in the bath on the previous evening ,
这 水 可能 是 有利地 放置 在 这 洗澡 在 这 以前的 晚上 ,
最好在前一天晚上就把水倒入浴缸。

[ænd; ənd] , [ɪf] ['nesəseri] , [ə; eɪ]['lɪt(ə)][wɔ:rm]['wɔ:tə] ['ædɪd] [ɪn][ðə; ði] ['mɔ:rnɪŋ] .
and , if necessary , a little warm water added in the morning .
和 , 如果 必要的 , 一个 小的 温暖的 水 额外 在 这 早晨 .
必要时, 早上可以加入少许温水。

[ɪf] ['hedeɪk] ['fɑ:ləʊ] , [ɔ:r][rɪ'æk(ə)n][bi;; bi] [sləʊ] , [ə'kʌmpənɪd] [baɪ] ['ʃɪvəriŋ] , [ðə; ði] ['ʃaʊə]
If headache follow , or reaction be slow , accompanied by shivering , the shower
如果 头痛 跟随 , 或者 反应 是 慢的 , 伴随 经过 瑟瑟发抖 , 这 淋浴
[mʌst; məst][bi;; bi] [dɪskən'tɪnju:d] ,
must be discontinued ,
必须 是 已停产 ,
如果随后出现头痛, 或反应迟缓并伴有发抖, 则必须停止淋浴。

[ænd; ənd][ə; eɪ]['maɪldə] [bæθ] [rɪ'zɔ:tid] [tu;; tə] . -
and a milder bath resorted to . 27
和 一个 较温和 洗澡 复原 到 . -
于是改用温和的沐浴方式。27

[si:] - ['beɪðɪŋ] & ['swɪmɪŋ] .
SEA - BATHING & SWIMMING .
海 - 洗澡 & 游泳 .
海水浴和游泳。

[si:] - ['beɪðɪŋ] — [æt; ət] [li:st] [ɪn] [ðɪ:z] ['aɪləndz] — [ɪz]['dʒen(ə)rəli] [bi'li:vd] [ɪn][ænd; ənd] ['lɑ:rdʒli]
Sea - bathing — at least in these islands — is generally believed in and largely
海 - 洗澡 — 在 至少 在 这些 岛屿 — 是 一般来说 相信 在 和 很大程度上
['præktɪst] , [ænd; ənd][sʌm; səm] ['pɜ:sənz] ,
practised , and some persons ,
已实践 , 和 一些 人 ,
至少在这些岛屿上, 海水浴被普遍接受并广泛实践, 有些人.....

[baɪ] [mi:nz] [ʌv; əv][sɔ:ltz][sould][fɔ:r; fər] [ðæt] ['pɜ:rpəs] ,
by means of salts sold for that purpose ,
经过 方法 的 盐 卖 为了 那 目的 ,
通过为此目的而出售的盐,

[prə'du:s] [ə; eɪ][kloʊz] [ɪmɪ'teɪŋ] [ʌv; əv] [si:] - ['wɔ:tə][fɔ:r; fər][ðer; ðər] ['deɪli] ['tʌbɪŋ] .
produce a close imitation of sea - water for their daily tubbing .
生产 一个 关闭 模仿 的 海 - 水 为了 他们的 日常的 澡 .
制造出与海水非常接近的水, 供它们日常泡澡使用。

[ə; eɪ][sɔ:lt] - [bæθ] [ðʌs] [prɪ'perd] , [wen] [ɪts][ju:z] [kən'du:s] [tu;; tə][ðə; ði][ɪn'dʒɔɪmənt][ænd; ənd] [helθ]
A Salt - bath thus prepared , when its use conduces to the enjoyment and health
一个 盐 - 洗澡 因此 准备 , 什么时候它是 使用 促进 到 这 享受 和 健康
[ʌv; əv][ðə; ði] ['beɪðə] ,
of the bather ,
的 这 沐浴者 ,
这样配制的盐浴, 如果使用得当, 有利于沐浴者的愉悦和健康,

[ɪz][baɪ][noʊ] [mi:nz] [tu;; tə][bi;; bi] [dɪs'kɜ:rɪdʒd] , -
is by no means to be discouraged , 28
是 经过 不 方法 到 是 灰心 , -
绝不应因此而气馁, 28

[ænd; ənd] [meɪ] [ˌædvənˈteɪdʒəsli] [ˈfɑːləʊ] [ðə; ði] [soʊp] [ˌæplɪˈkeɪ(ə)n] [ɪn] [pleɪs] [ʌv; əv] [freɪ] [ˈwɔːtər] .
and may advantageously follow the soap application in place of fresh water .
和 可能 有利地 跟随 这 肥皂 应用 在 地方 的 新鲜的 水 .

并且可以方便地在涂抹肥皂后用清水代替清水。

[moʊst] [ʌv; əv] [juː ˈes] [məst; məst] [hæv; həv] [ˈnoʊtɪst] [haʊ] [ˈrenəveɪtɪŋ] [tuː; tə] [ɪnˈfiːbld] [kənstɪtˈjuːʃnz] [ɪz]
Most of us must have noticed how renovating to enfeebled constitutions is
最多 的 我们 必须 有 注意到 如何 翻新 到 虚弱的 宪法 是
[ðə; ði] [ɪˈfekt] [ʌv; əv] [iːv(ə)n] [ə; eɪ] [ɔːrt] [kɔːrs] [ʌv; əv] [siː] - [ˈbeɪðɪŋ] ,
the effect of even a short course of sea - bathing ,
这 影响 的 甚至 一个 短的 课程 的 海 - 洗澡 ,

我们大多数人一定都注意到，即使是短暂的海水浴也能起到改善体质虚弱的效果。

[bʌt; bət] [aɪ ˈtiː] [ɪz] [iːkwəli] [ˈpæt(ə)nt] [ðæt] [ðə; ði] [ɡʊd] [ɪˈfekts] [ˈkwɪkli] [wer] [ɔːf] ,
but it is equally patent that the good effects quickly wear off ,
但 它 是 同样地 专利 那 这 好的 效果 迅速地 穿 离开 ,
但同样显而易见的是，这些良好效果很快就会消失。

[ðə; ði] [fɪˈziːk] [rɪˈtɜːrniŋ] [ˈɔːrtli] [tuː; tə] [ɪts] [pərˈhæps] [ˈnɔːrm(ə)l] [kənˈdɪ(ə)n] [ʌv; əv] [rɪːləkˈseɪ(ə)n]
the physique returning shortly to its perhaps normal condition of relaxation
这 体质 返回 不久 到 它是 也许 普通的 状况 的 松弛

[ænd; ənd] [ˈlæsɪtuːd] .
and lassitude .
和 倦怠 .

身体很快恢复到或许是正常的放松和倦怠状态。

[ðə; ði] [ˈdeɪli] [juːz] [ʌv; əv] [ðə; ði] [soʊp] - [bæθ] [kiːps] [ðə; ði] [kɑːnstɪˈtuːʃn] [ˈpɜːrmənəntli] [breɪst] [ʌp] [tuː; tə]
The daily use of the Soap - bath keeps the constitution permanently braced up to
这 日常的 使用 的 这 肥皂 - 洗澡 保持 这 宪法 永久的 支撑 向上 到
[ðæt] [dɪˈlaɪt(ə)l] [kənˈdɪ(ə)n] [ɪkˈspɪəriənst] [baɪ] [soʊ] [fjuː] ,
that delightful condition experienced by so few ,
那 愉快 状况 经验丰富的 经过 所以 很少 ,

每天使用肥皂浴能使身体始终保持最佳状态，达到极少数人才能体验到的那种愉悦状态。

[ðæt] [meɪks] [mɪr] [ɪɡˈzɪstəns] [æn; ən] [ˈæbsəluːt] [ˈpleʒər] .
that makes mere existence an absolute pleasure .
那 制作 仅仅 存在 一个 绝对 乐趣 .

这使得仅仅存在本身就成为一种绝对的乐趣。

[ə; eɪ] [prɪˈlɪmɪneri] [kɔːrs] [ʌv; əv] [siː] - bathing29
A preliminary course of Sea - bathing29
一个 初步的 课程 的 海 - bathing29

海水浴入门课程29

[ɪz] [baɪ] [noʊ] [miːnz] [ˈnesəseri] [tuː; tə] [brɪŋ] [əˈbaʊt] [ðɪs] [ˈplez(ə)nt] [kənˈdɪ(ə)n] [ʌv; əv] [θɪŋz] .
is by no means necessary to bring about this pleasant condition of things .
是 经过 不 方法 必要的 到 带来 关于 这 令人愉快的 状况 的 事物 .

并非实现这种令人愉悦的局面所必需。

[sɔːlt] - [ˈwɔːtər] [ɪz] [mɔːr] [ˌenərˈdʒetɪk] [ɪn] [ɪts] [ˈæk(ə)n] [ɑːn] [ðə; ði] [skɪn] [ðæn; ðən] [freɪ] , [ænd; ənd] ,
Salt - water is more energetic in its action on the skin than fresh , and ,
盐 - 水 是 更多的 精力充沛 在 它是 行动 在 这 皮肤 比 新鲜的 , 和 ,

盐水比淡水对皮肤的作用更强，而且

[ˈæftər] [ə; eɪ] [dɪp] [ɪn] [ðə; ði] [siː] ,
after a dip in the sea ,
后 一个 蘸 在 这 海 ,

在海里游了个泳之后，

[ðer; ðər][ɪz][nɑ:tɪ][ðə; ði] [seɪm] [ˌlaɪəˈbɪləti][tu:; tə] [teɪk] [kəʊld][frʌm; frəm] [ˌɪnsəˈfɪ(ə)nt] ['draɪɪŋ] [æz; əz][ˈæftər]
there is not the same liability to take cold from insufficient drying as after
那里 是 不是 这 相同的 责任 到 拿 寒冷的 从 不足的 烘干 作为 后
[ə; eɪ] [freɪ] - ['wɔ:tər][bæθ] .
a fresh - water bath .
一个 新鲜的 - 水 洗澡 .

与用清水洗后相比，因干燥不充分而着凉的风险并不相同。

[sʌm; səm] ['beɪðərz] [gəʊ][soʊ][fɑ:r][æz; əz][tu:; tə] [həˈbɪtʃuəli] ['oʊnli][hæf] - [draɪ] [ðəm'selvz] ,
Some bathers go so far as to habitually only half - dry themselves ,
一些 沐浴者 去 所以 远的 作为 到 习惯性地 仅有的 一半 - 干燥 他们自己 ,
有些沐浴者甚至习惯性地只擦干身体的一半。
[ðə; ði][ˈseɪli:n][ˈpɑ:rtɪk(ə)lɪz][left][ɑ:n][ðə; ði][skɪn] ['fɜ:rðər] [ɪk'saɪtɪŋ] [ɪts][ˈækʃ(ə)n] ,
the saline particles left on the skin further exciting its action ,
这 盐水 颗粒 左边 在 这 皮肤 更远 激动人心 它是 行动 ,
残留在皮肤上的盐颗粒会进一步刺激其作用。

[ænd; ənd] [prəˈdʒʊsɪŋ] [ə; eɪ] ['helθi] [ænd; ənd] [mɔ:r] ['vɪgərəs] [gləʊ] .
and producing a healthy and more vigorous glow .
和 生产 一个 健康 和 更多的 蓬勃 辉光 .
并呈现出健康、更有活力的光泽。

['tʃɪldrən] [æt; ət][ðə; ði] [si:] - [saɪd] [meɪ] ['seɪfli] [bi:; bi] [əˈlaʊd] , [wɪˈðəʊt] [ðə; ði] ['slɑ:təst] [fɪr] [ʌv; əv]
Children at the sea - side may safely be allowed , without the slightest fear of
孩子们 在 这 海 - 边 可能 安全 是 允许 , 没有 这 丝毫 害怕 的
['teɪkɪŋ] [kəʊld] ,
taking cold ,
采取 寒冷的 ,
孩子们在海边玩耍是完全可以放心的，不必担心着凉。

[tu:; tə][ˈdæb(ə)l][ænd; ənd] ['pætər] [əˈbaʊt][ɪn][ðə; ði][ˈlɪt(ə)l] [pu:lɪz] [left][baɪ] the30
to dabble and patter about in the little pools left by the30
到 玩水 和 语调 关于 在 这 小的 游泳池 左边 经过 the30
在30岁老人留下的小水洼里嬉戏玩耍
[riˈsi:dɪŋ] [taɪd] : [ðer; ðər] [kənstɪtˈju:ʃnz] [wɪl] [bi:; bi] ['pɑ:zətɪvli] [ɪnˈvɪgəreɪtɪd] [ænd; ənd] [ɪmˈpru:vɪd] .
receding tide : their constitutions will be positively invigorated and improved .
消退 潮 : 他们的 宪法 将要 是 积极地 精神焕发 和 改进 .
潮水退去：他们的体质将得到积极的增强和改善。

[ə; eɪ] [ʌv] [ʌv; əv][kəʊld] - ['wɔ:tər] ['beɪðɪŋ] [kæn; kən][pər'hæps][bi:; bi] ['kæɪɪd] [tu:; tə] [ɪk'ses] ,
A love of cold - water bathing can perhaps be carried to excess ,
一个 爱 的 寒冷的 - 水 洗澡 能 也许 是 携带 到 过量的 ,
对冷水浴的喜爱或许会走向极端。

[æz; əz][ɪn][ðə; ði] [keɪs] [ʌv; əv] [ðəʊz] [self] - [dɪˈvəʊtɪd][ˈspɑ:rt(ə)n] ['swɪməɪ] , [hu:] , ['evri] ['mɔ:rnɪŋ] ,
as in the case of those self - devoted Spartan swimmers , who , every morning ,
作为 在 这 案件 的 那些 自己 - 奉献 斯巴达 游泳运动员 , WHO , 每一个 早晨 ,
[ɪ:v(ə)n][ɪn][ˈwɪntər] ,
even in winter ,
甚至 在 冬天 ,
就像那些全身心投入的斯巴达游泳者一样，他们每天早上，即使在冬天，也坚持游泳。

[əˈsemb(ə)l][ɑ:n][ðə; ði][bæŋks][ʌv; əv][ðə; ði] ['sɜ:rpeɪntɪ:n] , [ænd; ənd] [ɔ:ˈdeɪʃəsli] [dɪˈfaɪɪŋ] [ðer; ðər][oʊn]
assemble on the banks of the Serpentine , and audaciously defying their own
集合 在 这 银行 的 这 蛇形 , 和 大胆地 反抗 他们的 自己的
[ˈɪnstɪŋkt] ,
instinct ,
本能 ,
他们聚集在九曲湖畔，大胆地违背了自己的本能，

[plʌndʒ] ['ɪntuː][ðə; ði] ['friːziŋ] ['wɔːtər] ,
plunge into the freezing water ,
暴跌 进入 这 冷冻 水 ;

跳入冰冷的水中，

['iːv(ə)n] [ðoʊ] [ðeɪ] [hæv; həv][fɜːrst][tuː; tə] [breɪk] [θruː] [ðə; ði] ['aɪsi] ['kʌvəriŋ] ['ʌndər] [wɪtʃ] [ˌaɪ 'tiː]
even though they have first to break through the icy covering under which it
甚至 尽管 他们 有 第一的 到 休息 通过 这 冰冷的 覆盖 在下面 哪个 它
[ɪz] [kən'siːld] [baɪ] ['neɪtʃər] :
is concealed by nature :
是 暗 经过 自然 :

即使它们首先必须突破大自然赋予它们的冰层：

[ðə; ði]['strɔːŋɪst; 'strɔːŋɡəst] [ˌkɑːnstɪ'tuːʃn] [mʌst; məst] ['sʌfər] ['suːnər] [ɔːr]['leɪtər][frʌm; frəm] [ðɪs] ['triːtmənt]
the strongest constitution must suffer sooner or later from this treatment
这 最强 宪法 必须 遭受 很快 或者 之后 从 这 治疗
.
:
.

即使体质最强健的人，迟早也会因这种治疗而受到伤害。

['teɪkɪŋ] [ðə; ði] [plʌndʒ] . -
Taking the Plunge . 31
采取 这 暴跌 . -

纵身一跃。31

[bɔɪz] [ænd; ʌnd][ˈgɜːlz] [ɔːt] [tuː; tə][biː; bi] [tɔːt] ['swɪmɪŋ] [æt; ət] [skuːl] [æz; əz] [ðeɪ] [ɑːr; ər] [tɔːt]
Boys and girls ought to be taught swimming at school as they are taught
男孩们 和 女孩们 应该 到 是 教授 游泳 在 学校 作为 他们 是 教授
[dʒɪm'hæstɪks][ænd; ʌnd] [ˌkæɪlɪs'thenɪks] — [æz; əz][ə; eɪ] ['mætər] [ʌv; əv] [kɔːrs] .
gymnastics and calisthenics — as a matter of course .
体操 和 徒手体操 — 作为 一个 事情 的 课程 .

学校应该像教授体操和健美操一样，把游泳作为一项常规课程来教授给男孩和女孩。

[wiː; wi] [ɔːt] , [æz; əz] ['aɪləndərz] , [tuː; tə][biː; bi] ['swɪmə] , [ænd; ʌnd][ˌaɪ 'tiː][ɪz][tuː; tə][biː; bi] [rɪɡ'retɪd]
We ought , as islanders , to be swimmers , and it is to be regretted
我们 应该 , 作为 岛民 , 到 是 游泳运动员 , 和 它 是 到 是 后悔
[ðæt] [wiː; wi][ɑːr; ər][nɑːt] :
that we are not :
那 我们 是 不是 :

作为岛民，我们理应会游泳，可惜我们不会：

['swɪmə] [ɑːr; ər][ʌv; əv] [nə'sesəti] ['beɪðərz] , [bʌt; bət] ['beɪðərz] [ɑːr; ər][nɑːt] [ɔːlweɪz] , [æz; əz] [ðeɪ]
swimmers are of necessity bathers , but bathers are not always , as they
游泳运动员 是 的 必要性 沐浴者 , 但 沐浴者 是 不是 总是 , 作为 他们
[ʊd; ʊd][biː; bi] , ['swɪmə] .
should be , swimmers .
应该 是 , 游泳运动员 .

游泳者必然也是游泳者，但游泳者并不总是像他们应该的那样是游泳者。

[ðə; ði] [pər'sentɪdʒ] [ʌv; əv] ['swɪmə] [ɪn] [ðɪs] ['kʌntri] [ɪz][pər'hæps] [kən'sɪdərəbli] [les] [ðæn; ðən] [maɪt]
The percentage of swimmers in this country is perhaps considerably less than might
这 百分比 的 游泳运动员 在 这 国家 是 也许 相当 较少的 比 可能
[biː; bi] [ɪk'spektɪd] [baɪ] [ðoʊz] [huː] [hæv; həv][nɑːt]['gɪv(ə)n] ['eni] [θɔːt] [tuː; tə][ðə; ði] ['sʌbdʒekt] ,
be expected by those who have not given any thought to the subject ,
是 预期的 经过 那些 WHO 有 不是 给定 任何 想法 到 这 主题 ,

这个国家游泳者的比例或许远低于那些从未考虑过这个问题的人的预期。

[ænd; ʌnd] [jet] [ðə; ði][ɑːrt][ɪt'self][ɪz] [ə; eɪ] ['nesəsəri] [wʌn] , ['iːzi] [tuː; tə][ə'kwærə] , ['helθi] ,
and yet the art itself is a necessary one , easy to acquire , healthy ,
和 然而 这 艺术 本身 是 一个 必要的 一 , 简单的 到 获得 , 健康 ,
然而，艺术本身是必要的，容易获得，有益身心。

[ænd; ɐnd] ['sʌmtaɪmz] [ʌv; əv][ðə; ði] ['ɡreɪtɪst] ['pɑ:səb(ə)l] ['sɜ:rvis] .
and sometimes of the greatest possible service .
和 有时 的 这 最 可能的 服务 .
有时甚至能提供最好的服务。

[wen] [wʌnz] ['lɜ:rnɪd] [ðə; ði]['ækj(ə)n][ʌv; əv] ['swɪmɪŋ] [kʌmz] as32
When once learned the action of swimming comes as32
什么时候 一次 学习 这 行动 的 游泳 来 as32
一旦学会游泳，游泳的动作就变得轻而易举了。

[ˈnæt(ə)rəli][æz; əz] ['wɔ:kiŋ] , [ænd; ɐnd] ['daʊtləs] [mæn][ɪn][ə; eɪ] [steɪt] [ʌv; əv] ['neɪtʃər] , [wʊd] , [laɪk]
naturally as walking , and doubtless man in a state of nature , would , like
自然 作为 步行 , 和 毫无疑问 男人 在 一个 状态 的 自然 , 会 , 喜欢
[ə; eɪ][dɔ:ɡ] ,
a dog ,
一个 狗 ,
自然而然地，就像走路一样，毫无疑问，处于自然状态的人会像狗一样，

[swɪm][æt; ət][wʌnz] [ɪf] [θroʊn] ['ɪntu:][ðə; ði]['wɔ:tər] .
swim at once if thrown into the water .
游泳 在 一次 如果 抛掷 进入 这 水 .
如果被扔进水里，要立刻游起来。

['swɪmɪŋ] [ɪz][æn; ən][ɑ:rt] [wɪt] [si:mz] [tu:; tə] [ɪn'kɔ:rpəreɪt] [ɪt'self]['ɪntu:][ðə; ði] [frɪ'zi:k] ,
Swimming is an art which seems to incorporate itself into the physique ,
游泳 是 一个 艺术 哪个 似乎 到 包含 本身 进入 这 体质 ,
游泳是一门似乎能与体格融为一体的艺术。

[ænd; ɐnd] [br'kʌm] [pɑ:rt][ʌv; əv] [wʌnz] ['bi:ɪŋ] — [æt; ət] ['eni] [reɪt] , [aɪ 'ti:][kæn; kən] ['nevər][bi:; bi]
and become part of one's being — at any rate , it can never be
和 变得 部分 的 一个人的 存在 — 在 任何 速度 , 它 能 绝不 是
[fər'ɡɑ:tn] ,
forgotten ,
被遗忘的 ,
并成为自己生命的一部分——至少，它永远不会被遗忘。

[ænd; ɐnd][ə; eɪ]['pɜ:rs(ə)n]['faɪndɪŋ] [hɪm'self] [ʌnɪk'spektɪdli] [ɪn] [di:p] ['wɔ:tər] , ['æftər][ə; eɪ] ['twenti] ['jɪrz] -
and a person finding himself unexpectedly in deep water , after a twenty years ' -
和 一个 人 寻找 他自己 不料 在 深的 水 , 后 一个 二十 年 -
[rest][frʌm; frəm] ['swɪmɪŋ] ,
rest from swimming ,
休息 从 游泳 ,
一个人时隔二十年没游泳，却意外地发现自己身处深水之中。

[wɪl] [straɪk] [aʊt][æz; əz]['næt(ə)rəli][ænd; ɐnd] ['ʃɒrli] , [ænd; ɐnd][wɪð; wɪθ]['lɪt(ə)l] [mɔ:r] ['efərt] ,
will strike out as naturally and surely , and with little more effort ,
将要 罢工 出去 作为 自然 和 一定 , 和 和 小的 更多的 努力 ,
会自然而然地、毫不费力地发起进攻，

[ðæn; ðən] [ɪf] [ðə; ði] ['præktɪs] [hæd; həd] ['nevər] [bɪn] ['ɡɪv(ə)n][ʌp] .
than if the practice had never been given up .
比 如果 这 实践 有 绝不 到过 给定 向上 .
如果从未放弃这种做法，情况就会好得多。

['roʊɪŋ] - [men][ɑ:r; ər]['ju:zuəli; 'ju:zəli] ['swɪmə] , [ɔ:r] [ðeɪ] [ɔ:t] [tu:; tə][bi:; bi] .
Rowing - men are usually swimmers , or they ought to be .
划船 - 男人 是 通常 游泳运动员 , 或者 他们 应该 到 是 .
赛艇运动员通常都是游泳健将，或者说他们应该是。

[tu:; tə] [ə'pri:ʃieɪt] ['rɪvər][laɪf][wʌn][mʌst; məst][goʊ][tu:; tə][bed] ['ɜ:rlɪ] and33
To appreciate river life one must go to bed early and33
到 欣赏 河 生活 — 必须 去 到 床 早期的 and33
要想欣赏河边生活，就必须早睡早起。 33

[get] [ʌp] ['ɜ:rlɪ] ；[ten][ə'klɒk, əu-][ʃʊd; ʃəd][bi:; bi][ðə; ði]['lertɪst]['aʊər][æt; ət] [wɪtʃ] [tu:; tə][tɜ:rn][ɪn] ,
get up early ; ten o'clock should be the latest hour at which to turn in ,
得到 向上 早期的 ； 十 点钟 应该 是 这 最新的 小时 在 哪个 到 转动 在 ；
早起；最晚十点钟就应该睡觉。

[bʌt; bət]['æftər][æn; ən]['ekstrə][hɑ:rd] ['deɪz] [pʊl] [ðə; ði] [ʃi:ts] [wɪl] [bi:; bi] ['welkəm] [baɪ][naɪn] .
but after an extra hard day's pull the sheets will be welcome by nine .
但 后 一个 额外的 难的 天 拉 这 纸张 将要 是 欢迎 经过 九 .
但经过一天的辛勤工作后，到了九点，你一定会迫不及待地想躺在床上休息。

[tu:; tə][ɪn'dʒʊɪ] ['θɜ:rou] [fə'ti:g] [wʌn][mʌst; məst][du:][ə; eɪ][hɑ:rd] ['deɪz] [wɜ:rk][ɪn][ðə; ði]['oʊpən] [er] .
To enjoy thorough fatigue one must do a hard day's work in the open air .
到 享受 彻底 疲劳 一 必须 做 一个 难的 天 工作 在 这 打开 空气 .
要想体验彻底的疲惫，必须在户外进行一天的艰苦工作。

[ʌp][ɪn][ðə; ði] ['mɔ:rnɪŋ] [br'taɪmz] , [ˈgɑ:rmənts][ˈheɪstɪli] [dɒnd] , [ə; eɪ] [ʃɑ:rp] [pʊl] [tu:; tə][ðə; ði] ['nɪrəst]
Up in the morning betimes , garments hastily donned , a sharp pull to the nearest
向上 在 这 早晨 早点 , 服装 草草 穿戴 , 一个 锋利的 拉 到 这 最近的
['berðɪŋ] [pleɪs] ,
bathing place ,
洗澡 地方 ,
清晨早早起床，匆匆穿好衣服，径直奔向最近的沐浴场所。

[wer] [wʌn][kæn; kən][daɪv][ɪn][ænd; ənd][hæv; həv][ə; eɪ] [fju:] ['mɪnɪts] [dɪ'liʃəs] [swɪm] ,
where one can dive in and have a few minutes delicious swim ,
在哪里 一 能 潜水 在 和 有 一个 很少 分钟 可口的 游泳 ,
人们可以跳入水中，享受几分钟酣畅淋漓的游泳时光。

[ænd; ənd] [bæk] [tu:; tə] ['brekfəst] — [ænd; ənd] [sʌtʃ] [ə; eɪ] ['brekfəst] ！
and back to breakfast — and such a breakfast ！
和 后退 到 早餐 — 和 这样的 一个 早餐 ！
回到早餐环节——而且是一顿丰盛的早餐！

[ɔ:r] ['pɑ:səbli] [ðə; ði] [wei] [laɪz] [θru:] [ðə; ði] [fi:ldz] [wer] [ðə; ði] [græs] [ɪz] [ni:] - [di:p] [ænd; ənd]
Or possibly the way lies through the fields where the grass is knee - deep and
或者 可能 这 方式 谎言 通过 这 字段 在哪里 这 草 是 膝盖 - 深的 和
['sætʃərəɪtɪd][wɪð; wɪθ] [rɪ'freʃɪŋ] [du:] :
saturated with refreshing dew :
饱和 和 令人耳目一新 露 :
或许，通往目的地的路就在齐膝深的田野里，那里青草湿透，挂满了清爽的露水：

[ðen] [ɔ:f] [kʌm] [ju:z] [ænd; ənd] [sɑ:ks] , [ðə; ði] ['traʊzəz] [ɑ:r; ər] [wel] [tʌkt] - [ʌp] , [ænd; ənd][wʌn]
then off come shoes and socks , the trousers are well tucked - up , and one
然后 离开 来 鞋 和 袜子 , 这 裤子 是 出色地 塞进去 - 向上 , 和 一
[gets] [wʌt] [ə; eɪ]['haɪdrəpæθ]
gets what a hydropath
获得 什么 一个 水路

然后脱掉鞋袜，裤子掖好，就得到了水疗师的待遇。

would34
would34
would34
would34

['pɑ:səbli] [tɜ:rm][ə; eɪ][leg] - [bæθ] — [ɪn] [rɪ'æləti][ə; eɪ] [dɪ'liʃəs] , ['freɪgrənt] [du:] - [bæθ] , [wɪtʃ] ,
possibly term a leg - bath — in reality a delicious , fragrant dew - bath , which ,
可能 学期 一个 腿 - 洗澡 — 在 现实 一个 可口的 , 香 露 - 洗澡 , 哪个 ,
[ðoʊ] [mɔ:r] [ðæn; ðən] [ku:l] ,
though more than cool ,
尽管 更多的 比 凉爽的 ,
或许可以称之为腿部浴——实际上是美味芬芳的露水浴，虽然非常凉爽，

[ɪz] ['maɪtɪli] [ɪn'dʒɔɪəb(ə)] [ænd; ənd] ['nevər] [si:mz] [tu:; tə] [ɡɪv] [koʊld] .
is mightily enjoyable and never seems to give cold .
是 非常 令人愉悦 和 绝不 似乎 到 给 寒冷的 .
非常美味, 而且似乎永远不会变冷。

[ðə; ði] [du:] - [bæθ] . -
The dew - bath . 35
这 露 - 洗澡 . -

露水浴。 35

[smɔ:l] - [boʊnd] [ænd; ənd] ['fleʃi] ['pɜ:sənz] ['næt(ə)rəli] [merk] [ðə; ði] [best] ['swɪmər] ,
Small - boned and fleshy persons naturally make the best swimmers ,
小的 - 骨 和 肉质的 人 自然 制作 这 最好的 游泳运动员 ,
骨架小、 体型丰满的人天生就是游泳健将。

[bʌt; bət] [aɪ 'ti:] [mʌst; məst] [nɑ:t] [bi:; bi] [sə'pouzd; sə'pouzi] [ðæt] [θɪn] ['pi:p(ə)l] ['kænɑ:t] [lɜ:rn] [tu:; tə] [swɪm] ,
but it must not be supposed that thin people cannot learn to swim ,
但 它 必须 不是 是 据称 那 薄的 人们 不能 学习 到 游泳 ,
[ænd; ənd] [swɪm] [wel] .
and swim well .
和 游泳 出色地 .

但切不可认为瘦弱的人就学不会游泳, 也学不会游好泳。

[ðə; ði] ['raɪtər] [wel] [ri'membəz] ['si:ɪŋ] [wʌn] ['mɔ:rnɪŋ] [æt; ət] ['brɪlz] ['swɪmɪŋ] [bɑ:ðz] , ['braɪtn] ,
The writer well remembers seeing one morning at Brill's swimming baths , Brighton ,
这 作家 出色地 记得 看到 一 早晨 在 布里尔的 游泳 浴室 , 布莱顿 ,
作者清楚地记得一天早上在布莱顿布里尔游泳池看到的情景:

[ə; eɪ] [jʌŋ] ['feləʊ] [hu:] [hæd; həd] [dʒʌst] [stept] [frʌm; frəm] [hɪz; ɪz] ['dresɪŋ] - [bɑ:ks] ['redi] [fɔ:r; fər]
a young fellow who had just stepped from his dressing - box ready for
一个 年轻的 同伴 WHO 有 只是 步 从 他的 敷料 - 盒子 准备好 为了
[ə; eɪ] [plʌndʒ] .
a plunge .
一个 暴跌 .

一个刚从更衣室走出来, 准备纵身一跃的年轻人。

[hi:; hi] [wʌz; wəz] ['stændɪŋ] [wer] [ðə; ði] ['wɔ:tər] [ɪz] ['di:pəst] ,
He was standing where the water is deepest ,
他 曾是 常设 在哪里 这 水 是 最深处 ,
他当时站在水最深的地方。

[ænd; ənd] [dʒʌdʒɪŋ] [baɪ] [hɪz; ɪz] [ə'pɪrəns] [hi:; hi] ['lɪtərəli] [kʊd; kəd] [nɑ:t] [hæv; həv] [hæd; həd] [æn; ən]
and judging by his appearance he literally could not have had an
和 评判 经过 他的 外貌 他 字面上地 可以 不是 有 有 一个
[aʊns] [ʌv; əv] [fleʃ] [tu:; tə] [sper] .
ounce of flesh to spare .
盎司 的 肉 到 空闲的 .

从他的外表来看, 他身上真的没有一丝肉可以舍弃。

[aɪ 'ti:] [wʌz; wəz] [əb'sɜ:rd] [tu:; tə] [sə'pouz] [ðæt] [soʊ] [θɪn] [ə; eɪ] [mæn] [kʊd; kəd] [swɪm] ,
It was absurd to suppose that so thin a man could swim ,
它 曾是 荒诞 到 认为 那 所以 薄的 一个 男人 可以 游泳 ,
认为如此瘦弱的人会游泳, 这简直荒谬至极。

[ænd; ənd] [hɪz; ɪz] ['mu:vmənts] [wɜ:r; wər] ['kʊəriəsli] [wɑ:tft] .
and his movements were curiously watched .
和 他的 移动 是 奇怪的是 观看 .
他的一举一动都引来了人们的好奇关注。

['æftər] ['hezə,teɪtɪŋ] [æn; ən] ['ɪnstənt] , [ə'pærəntli] ['meʒərɪŋ] [ðə; ði] [saɪz] [ʌv; əv] [ðə; ði] [bæθ] ,
After hesitating an instant , apparently measuring the size of the bath ,
后 犹豫不决 一个 立即的 , 显然 测量 这 尺寸 的 这 洗澡 ,
犹豫片刻后, 他似乎在评估浴缸的大小,

[hiː; hi] [ʃɑ:t] [ˈɪntuː][ðə; ði][ˈwɔ:tər] [hed] [fɜ:rst][æz; əz] [ɪf] [prəˈpeld] [frʌm; frəm][ə; eɪ][ˈkætəpɹlt] ,
he shot into the water head first as if propelled from a catapult ,
他 射击 进入 这 水 头 第一的 作为 如果 推进 从 一个 弹射 ,
他头朝下栽进水里, 就像被弹射器发射出去一样。

[ænd; ənd] [ˈʃɔ:rtli] [ˌri:əˈpiəd] [hæf] - [wei] [əˈkrɔ:s][ðə; ði][bæθ] , [ˈhævɪŋ] [swʌm] [ðə; ði] [ˈdɪstəns] [ˈʌndər]
and shortly reappeared half - way across the bath , having swum the distance under
和 不久 再次出现 一半 - 方式 穿过 这 洗澡 , 拥有 游泳 这 距离 在下面
[ˈwɔ:tər] ;
water ;
水 ;
不久后, 他从浴缸中央重新出现, 原来他是潜泳游过来的。

[hiː; hi] [pru:vd] [hɪmˈself][ə; eɪ] [ˈθɜ:roʊ] [ˈmæstər][ʌv; əv][ðə; ði] [ˈelɪmənt] .
he proved himself a thorough master of the element .
他 已证实 他自己 一个 彻底 掌握 的 这 元素 .
他证明了自己是该元素的完全掌控者。

[aɪˈti:] [əˈpɪrd] [ðæt] [ɔ:lˈðoʊ] [ˈpæʃənətli] [fa:nd][ʌv; əv][ðə; ði][ˈwɔ:tər][hiː; hi][kʊd; kəd][ˈoʊnli] [ki:p]
It appeared that although passionately fond of the water he could only keep
它 出现 那 虽然 热情地 喜爱 的 这 水 他 可以 仅有的 保持
[hɪmˈself] [əˈfloʊt][baɪ][ˈkɑ:nstənt] [ˈmʌskjələr] [ɪɡˈzɜ:rʃn] [ʌv; əv][bəʊθ][ɑ:rmz][ænd; ənd][ˈlegz] ;
himself afloat by constant muscular exertion of both arms and legs ;
他自己 漂浮 经过 持续的 肌肉发达的 用力 的 两个都 武器 和 腿 ;
虽然他非常喜欢水, 但他似乎只能通过不断用力活动双臂和双腿的肌肉来保持漂浮状态;

[hiː; hi][wʌz; wəz] [tu:] [θɪn] [tu:; tə] [floʊt] [ˈnæt(ə)rəli] ,
he was too thin to float naturally ,
他 曾是 也 薄的 到 漂浮 自然 ,
他太瘦了, 无法自然漂浮。

[ænd; ənd][kʊd; kəd][nɑ:t] [ˈventʃər] [tu:; tə] [swɪm] [aʊt][ə; eɪ] [ˈgreɪtər] [ˈdɪstəns] [ðæn; ðən][hiː; hi] [felt] [ʃʊr]
and could not venture to swim out a greater distance than he felt sure
和 可以 不是 风险投资 到 游泳 出去 一个 更大的 距离 比 他 毛毡 当然
[ʌv; əv] [ˈkʌvəriŋ] [ɑ:n][hɪz; ɪz] [rɪˈtɜ:rn] . -
of covering on his return . **36**
的 覆盖 在 他的 返回 . -
他不敢冒险游出比他确信能够返回的距离更远的距离。36

[tuːɪ(ə)n][ɪn] [ˈswɪmɪŋ] [hæz; həz] [bɪn] [fɔ:r; fər][sʌm; səm] [taɪm] [pæst] , [ænd; ənd][ɪz] [naʊ] ,
Tuition in swimming has been for some time past , and is now ,
学费 在 游泳 有 到过 为了 一些 时间 过去的 , 和 是 现在 ,
游泳课已经开设一段时间了, 现在.....

[ˈɡɪv(ə)n] [grəˈtu:ɪtəsli] [ɪn] [taʊn] [baɪ][ðə; ði] [ˈlʌndən] [ˈswɪmɪŋ] [kɹʌb] ,
given gratuitously in town by the London Swimming Club ,
给定 免费 在 镇 经过 这 伦敦 游泳 俱乐部 ,
由伦敦游泳俱乐部在镇上免费提供

[frʌm; frəm][ðə; ði] [ˌpɜ:rsəˈvɪrɪŋ] [ænd; ənd] [ɪnˌθu:zɪˈæstɪk] [ˈɑ:nərəri] [ˈsekrəteri] [ʌv; əv] [wɪtʃ] — [ˈmɪstər] .
from the persevering and enthusiastic Honorary Secretary of which — Mr .
从 这 坚持不懈 和 热情的 名誉 秘书 的 哪个 — 先生 .
[dʒeɪ] . [ˈɡærət] [ˈeli:ət] , - ,
J . Garrett Elliott , 14 ,
J . 加勒特 埃利奥特 , - ,
来自坚持不懈、热情洋溢的名誉秘书——J. Garrett Elliott 先生, 14 岁

[ˈfɪnzbəɹɪ] [skwer] — [pəˈtɪku:ləz] [meɪ] [biː; bi] [əbˈteɪnd] . -
Finsbury Square — particulars may be obtained . **37**
芬斯伯里 正方形 — 细节 可能 是 获得 . -
芬斯伯里广场——详情可查阅。37

[ˈnoʊts] .
NOTES :
笔记 :

笔记。

[ˈbeɪðɪŋ] [ˈæftər][hɑːrd][ˈeksəsaɪz][məst; məst][biː; bi] [ɪnˈdɒldʒd] [ɪn] [dʒuˈdɪʃəsli] : [ə; eɪ] [bæθ] [ˈæftər][ə; eɪ]
Bathing after hard exercise must be indulged in judiciously : a bath after a
洗澡 后 难的 锻炼 必须 是 沉溺其中 在 谨慎地 : 一个 洗澡 后 一个
[ˈdeɪz] [ˈʃuːtɪŋ] [ɔːr] [ˈkrɪkɪtɪŋ] ,
day's shooting or cricketing ,
天 射击 或者 板球 ,

剧烈运动后洗澡要适度：比如，一天射击或板球运动后洗澡，

[ɔːr][æn; ən][ˌæftərˈnuːn][æt; ət] [lɔːn] - [ˈtenɪs] — [tuː; tə][æn; ən] [ɪnˈθuːziæst] , [huː] [ˈriːəli] [pleɪz] ,
or an afternoon at lawn - tennis — to an enthusiast , who really plays ,
或者 一个 下午 在 草地 - 网球 — 到 一个 爱好者 , WHO 真的 演出 ;
或者，对于真正热爱网球的爱好者来说，在草地网球场上度过一个下午，

[baɪ][fɑːr][ðə; ði][ˈhɑːrdɪst; ˈhɑːrdəst][ænd; ænd][ˈmoʊst][ˈtaɪərɪŋ][fɔːrm][ʌv; əv] [əˈmjuːzmənt] [ʌv; əv][ðə; ði] [θriː]
by far the hardest and most tiring form of amusement of the three
经过 远的 这 最难 和 最多 令人疲惫 形式 的 娱乐 的 这 三
— [ɪz] [ˈplez(ə)nt] [ænd; ænd] [ɪnˈvɪgəreɪtɪŋ] ,
— **is pleasant and invigorating ,**
— 是 令人愉快的 和 令人精神振奋 ,

三种娱乐方式中最难、最累人的莫过于此——但却令人愉悦且精神焕发。

[ænd; ænd] [ˈbetər] [ʌndərˈstʊd] [ðæn; ðən] [wen] [aɪˈtiː][wʌz; wəz][æn; ən][ˈɑːrtɪk(ə)l][ʌv; əv] [feɪθ] [ðæt] [tuː; tə]
and better understood than when it was an article of faith that to
和 更好的 理解 比 什么时候 它 曾是 一个 文章 的 信仰 那 到
[plʌndʒ] into38
plunge into38
暴跌 into38

而且比以前作为一种信仰而更容易理解，即投入其中38

[kəʊld][ˈwɔːtər] , [wen] [ˈhiːtɪd] , [wʌz; wəz][ˈɔːlmoʊst] [ɪˈkwɪvələnt] [tuː; tə] [kəˈmɪtɪŋ] [ˈsuːɪsaɪd] .
cold water , when heated , was almost equivalent to committing suicide .
寒冷的 水 , 什么时候 加热 , 曾是 几乎 相等的 到 提交 自杀 .
冷水加热后，几乎等同于自杀。

[ˈaʊər; ɑːr] [ˈgrænd,mʌðəz] [huː] [əˈdɑːptɪd] [ðɪs] [vjuː] ,
Our grandmothers who adopted this view ,
我们的 祖母们 WHO 已采用 这 看法 ,
我们的祖母们就持有这种观点，

[wɜːr; wər][nɑːt][laɪk][sʌm; səm][ʌv; əv][ðə; ði][ˈprez(ə)nt][dʒenəˈreɪ(ə)n][ʌv; əv][ˈgɜːlz][ˈedʒukeɪtɪd][æt; ət][ˈgɜːtən]
were not like some of the present generation of girls educated at Girton
是 不是 喜欢 一些 的 这 展示 一代 的 女孩们 受过教育 在 吉尔顿
[ænd; ænd] [ˈzʊrɪk] ,
and Zurich ,
和 苏黎世 ,

她们不像现在一些在格顿学院和苏黎世学院接受教育的女孩那样。

[ɔːr] [ðeɪ] [maɪt] [hæv; həv] [kɔːld] [tuː; tə][maɪnd] [ˈhoʊmɜːz] [ˈgræfɪk] [dɪˈskrɪpʃn] [ʌv; əv][ðə; ði][nɑːkˈtɜːrn(ə)l]
or they might have called to mind Homer's graphic description of the nocturnal
或者 他们 可能 有 称为 到 头脑 荷马 形象的 描述 的 这 夜
[ˌekspeɪˈdɪ(ə)n][ʌv; əv][juː(ː)ˈlɪsiːz][ænd; ænd] [ˈdaɪəmiːd] [tuː; tə][ðə; ði][ˈtraʊdʒən][kæmp] ,
expedition of Ulysses and Diomedes to the Trojan camp ,
远征 的 尤利西斯 和 狄俄墨得斯 到 这 特洛伊木马 营 ,

或者，他们可能会想起荷马对尤利西斯和狄俄墨得斯夜间突袭特洛伊营地的生动描述。

[ænd; ənd][ðer; ðər] [rɪ'freʃɪŋ] [plʌndʒ] ['ɪntuː;][ðə; ði] [siː] [wen] [ðeɪ] [rɪ'tɜːrnd] ['riːkɪŋ] [wɪð; wɪθ] [hiːt]
and their refreshing plunge into the sea when they returned reeking with heat
和 他们的 令人耳目一新 暴跌 进入 这 海 什么时候 他们 返回 臭气熏天 和 热
[ænd; ənd] ['mɔɪstʃər] [frʌm; frəm][ðer; ðər] [sək'sesf(ə)l] [reɪd] ;
and moisture from their successful raid ;
和 水分 从 他们的 成功的 袭击 ;
他们凯旋而归，浑身散发着劫掠后的热气和湿气，然后纵身跃入清凉的大海；

[ˈsɜːrt(ə)nli] [nʌn] [niːd] [fɪr] [tuː; tə] ['fɑːləʊ] [ðə; ði][ɪɡ'zæmp(ə)l][ʌv; əv] [sʌt] [æn; ən][oʊld][ˈsoʊldʒər][æz; əz]
certainly none need fear to follow the example of such an old soldier as
当然 没有任何 需要 害怕 到 跟随 这 例子 的 这样的 一个 老的 士兵 作为
[ðə; ði] ['kɔːʃəs] ['ɪθəkən] .
the cautious Ithacan .
这 谨慎 伊萨卡 .
当然，任何人都不必害怕效仿像谨慎的伊萨卡老兵那样的榜样。

[ə; eɪ] [ˌmɪd'sʌmə] ['narts] [dɪp] . -
A Midsummer Night's dip . 39
一个 盛夏 夜晚 蘸 . -

仲夏夜的畅饮。39

[ə; eɪ] [plʌndʒ] ['ɪntuː;][koʊld][ˈwɔːtər] [wen] [wʌn][ɪz][wɔːrm][frʌm; frəm]['eksərsaɪz][ɪz] [ɪn'tensli] ['greɪtf(ə)l] ,
A plunge into cold water when one is warm from exercise is intensely grateful ,
一个 暴跌 进入 寒冷的 水 什么时候 一 是 温暖的 从 锻炼 是 强烈地 感激的 ,
运动后浑身暖洋洋地跳进冰冷的水中，那种感觉真是妙不可言。

[ænd; ənd] [meɪ] [biː; bi] [ɪn'dʌldʒd] [ɪn][wɪð; wɪθ][ɪm'pjʊːnəti]['iːv(ə)n] [wen] [mʌt] ['hiːtɪd] ,
and may be indulged in with impunity even when much heated ,
和 可能 是 沉溺其中 在 和 免责 甚至 什么时候 很多 加热 ,
即使在情绪非常激动的情况下，也可以肆无忌惮地进行这些行为。

[prə'vaɪdɪd][ðə; ði] [plʌndʒ] [biː; bi][ˈteɪkən][ðə; ði]['moʊmənt][ðə; ði] [kloʊðz] [ɑːr; ər] [rɪ'muːvd] ;
provided the plunge be taken the moment the clothes are removed ;
假如 这 暴跌 是 已采取 这 片刻 这 衣服 是 已移除 ;
前提是脱掉衣服的那一刻就跳入水中；

[ðə; ði]['deɪndʒər][ɪz][ɪn] ['stændɪŋ] [ə'baʊt][ɑːn][ðə; ði][brɪŋk] , ['dʊrɪŋ] [wɪt] [taɪm][ðə; ði]['bɑːdi]['ræpɪdli]
the danger is in standing about on the brink , during which time the body rapidly
这 危险 是 在 常设 关于 在 这 边缘 , 期间 哪个 时间 这 身体 快速
[kuːlɪz] ,
cools ,
冷却 ,
危险在于站在悬崖边上，此时身体会迅速降温。

[ænd; ənd][koʊld] [meɪ] [biː; bi][ˈteɪkən] .
and cold may be taken .
和 寒冷的 可能 是 已采取 .

可能会感冒。

[ɔːl'dʒʊ] ['pɜːrfɪktli] [seɪf] [tuː; tə] [plʌndʒ] ['ɪntuː;][koʊld][ˈwɔːtər] , [noʊ] ['mætər] [haʊ] [mʌt] [ðə; ði]['bɑːdi]
Although perfectly safe to plunge into cold water , no matter how much the body
虽然 完美 安全的 到 暴跌 进入 寒冷的 水 , 不 事情 如何 很多 这 身体
[meɪ] [biː; bi] ['hiːtɪd] ,
may be heated ,
可能 是 加热 ,
即使身体温度很高，跳入冷水中也是完全安全的，

[ker] [mʌst; məst][biː; bi][ˈteɪkən][tuː; tə][əˈvɔɪd][aɪ ˈtiː] [ɪf] [ðer; ðər][ɑːr; ər] [ˈfiːlɪŋz] [ʌv; əv] [ˈlæsɪtuːd] [ænd; ənd]
care must be taken to avoid it if there are feelings of lassitude and
关心 必须 是 已采取 到 避免 它 如果 那里 是 情怀 的 倦怠 和
[ɪgˈzɔːstʃən] ；
exhaustion ；
疲惫 ；

如果感到疲倦乏力，就应注意避免这样做；

[ðɪːz] [ɑːr; ər] [ʃʊr] [saɪnz][ʌv; əv][ˈoʊvər] [fəˈtiːg] ，
these are sure signs of over fatigue ，
这些 是 当然 标志 的 超过 疲劳 ；

这些都是过度疲劳的明显迹象。

[ænd; ənd][ə; eɪ][kəʊld] [bæθ] [ˈʌndər] [sʌtʃ] [ˈsɜːrkəmstænsɪz][ɪz][nɑːt][ˈoʊnli] [ˈwiːkənɪŋ] ， but40
and a cold bath under such circumstances is not only weakening ， **but40**
和 一个 寒冷的 洗澡 在下面 这样的 情况 是 不是 仅有的 减弱 ； but40

在这种情况下，冷水浴不仅会削弱身体，而且40

[maɪt] [pruːv] [ˌæbsəˈluːtli] [ˈdeɪndʒərəs] .
might prove absolutely dangerous .
可能 证明 绝对地 危险的 ；

可能非常危险。

[ə; eɪ] [kəmˈpliːt] [tʃeɪndʒ] [ʌv; əv] [ˈkloʊðɪŋ] [mʌst; məst][biː; bi] [ˈredi] ， [bəuθ][fɔːr; fər] [ˈkʌmfərt] ，
A complete change of clothing must be ready , both for comfort ，
一个 完全的 改变 的 衣服 必须 是 准备好 ； 两个都 为了 舒适 ；

必须准备一套完整的换洗衣物，既是为了舒适，

[ænd; ənd][tuː; tə] [prɪˈvent] [ˈeni] [tʃæns] [ʌv; əv] [ˈteɪkɪŋ] [kəʊld] [θruː] [ˈpʊtɪŋ] [ɑːn] [kloʊðz] [ˈrendəd]
and to prevent any chance of taking cold through putting on clothes rendered
和 到 防止 任何 机会 的 采取 寒冷的 通过 推杆 在 衣服 渲染

[dæmp][baɪ] [ˈpriːviəs] [ˈeksərsaɪz] .
damp by previous exercise .
潮湿 经过 以前的 锻炼 ；

并防止因穿着之前运动后潮湿的衣服而着凉。

[ðə; ði] [ˈmɔːrniŋ] - [bæθ] [fɔːrmz][ə; eɪ] [ˈtɑːlərəbli] [ʃʊr] [ˈɪndeks][æz; əz][tuː; tə][ðə; ði] [ˈmænər] [ɪn] [wɪtʃ]
The morning - bath forms a tolerably sure index as to the manner in which
这 早晨 - 洗澡 表格 一个 勉强可以接受 当然 指数 作为 到 这 方式 在 哪个

[ðə; ði] [ˈpriːviəs] [ˈiːvniŋ] [hæz; həz] [bɪn] [spent] .
the previous evening has been spent .
这 以前的 晚上 有 到过 花费 ；

早晨的沐浴情况可以相当准确地反映出前一天晚上是如何度过的。

[ˈmɔːrniŋ] [ɪgˈzɔːstʃən] ， [ænd; ənd] [ænˈtɪpəθi] [tuː; tə][kəʊld][ˈwɔːtər] ，
Morning exhaustion , and antipathy to cold water ；
早晨 疲惫 ； 和 反感 到 寒冷的 水 ；

早晨疲惫，以及对冷水的厌恶，

[meɪ] [ˈfɑːləʊ] [ˈæftər][æn; ən] [ˈiːvniŋz] [ˈdænsɪŋ] [wɪð; wɪθ][ɪts] [əˈtendənt] [leɪt] [ˈaʊərz] ，
may follow after an evening's dancing with its attendant late hours ；
可能 跟随 后 一个 晚上 跳舞 和 它是 服务员 晚的 小时 ；

可能是在晚上跳舞狂欢到深夜之后发生的。

[ænd; ənd][ˈneɪtʃər] [wɪl] [ˈprɑːbəbli][ˈprəʊtest] [əˈgenst] [tuː] [greɪt] [ə; eɪ] [ʃɔːk] ：
and nature will probably protest against too great a shock ；
和 自然 将要 大概 反对 反对 也 伟大的 一个 震惊 ；

大自然可能会对过大的冲击提出抗议：

[aɪˈtiː] [wɪl] [biː; bi] [ədˈvaɪzəb(ə)l] [tuː; tə] [teɪk] [ðə; ði] [kəʊld] [bæθ] [frəm; frəm] [faɪv] [tuː; tə] [ten] [dɪˈɡriːz]
it will be advisable to take the cold bath from five to ten degrees
它 将要 是 建议 到 拿 这 寒冷的 洗澡 从 五 到 十 学位
[ˈwɔːrmər] [ðæn; ðən] [ˈjuːʒuəl] ,
warmer than usual ,
更温暖 比 通常 ,

建议冷水浴的温度比平时高5到10度。

[ɔːr] [aɪˈtiː] [meɪ] [biː; bi] [dɪˈfɜːrd] [tuː] [ɔːr] [θriː] [ˈaʊərz] . -
or it may be deferred two or three hours . 41
或者 它 可能 是 延期 二 或者 三 小时 . -
或者可以推迟两到三个小时。⁴¹

[ðə; ði] [mʌtʃ] [ˈvekst] [ˈkwɛstʃən] [æz; əz] [tuː; tə] [ðə; ði] [ədˈvaɪzəˈbɪləti] [ʌv; əv] [kənˈtɪnjuːɪŋ] [ðə; ði] [bæθ] [θruː]
The much vexed question as to the advisability of continuing the bath through
这 很多 烦恼 问题 作为 到 这 建议性 的 继续 这 洗澡 通过
[ə; eɪ] [sɪˈvɪr] [ænd; ənd] [prəˈlɔːŋd] ,
a severe and prolonged ,
一个 严重 和 延长 ,
关于在严重且长时间的感冒期间是否应该继续洗澡，这是一个备受争议的问题。

[ɔːr] [ˈiːv(ə)n] [æn; ən] [ɔːrd(ə)neri] [ˈwɪntər] , [mʌst; məst] [biː; bi] [left] [ˈoʊpən] ,
or even an ordinary winter , must be left open ,
或者 甚至 一个 普通的 冬天 , 必须 是 左边 打开 ,
甚至普通的冬天，也必须保持开放状态。

[æz; əz] [aɪˈtiː] [ɪz] [nɑːt] [ˈoʊnli] [ʌnədˈvaɪzəbəl] [bʌt; bət] [æbsəˈluːtli] [ɪmˈpɑːsəb(ə)l] [tuː; tə] [leɪ] [daʊn] [fɪkst] [ruːlz]
as it is not only unadvisable but absolutely impossible to lay down fixed rules
作为 它 是 不是 仅有的 不建议 但 绝对地 不可能的 到 躺 向下 固定的 规则
.
:
.

因为制定固定规则不仅不明智，而且绝对不可能。

[iːtʃ] [ˈbeɪðər] [mʌst; məst] [biː; bi] [ˈɡaɪdɪd] [ɪnˈtaɪərli] [baɪ] [hɪz; ɪz] [oʊn] [steɪt] [ʌv; əv] [helθ] [ænd; ənd] [sens]
Each bather must be guided entirely by his own state of health and sense
每个 沐浴者 必须 是 引导 完全 经过 他的 自己的 状态 的 健康 和 感觉
[ʌv; əv] [vaɪˈtæləti] .
of vitality .
的 活力 .
每个沐浴者都必须完全根据自身的健康状况和活力来决定。

[ˈiːv(ə)n] [əˈmʌŋ] [ðə; ði] [wel] - [tuː; tə] - [duː] ,
Even among the well - to - do ,
甚至 之中 这 出色地 - 到 - 做 ,
即使在富裕阶层中，

[ðə; ði] [bæθ] [ɪz] [baɪ] [noʊ] [miːnz] [soʊ] [juːnɪˈvɜːrs(ə)l] [ɔːr] [soʊ] [wel] [əˈpriːʃiəti] [æz; əz] [maɪt] [biː; bi]
the bath is by no means so universal or so well appreciated as might be
这 洗澡 是 经过 不 方法 所以 普遍的 或者 所以 出色地 感谢 作为 可能 是
[dɪˈzaɪrd] ,
desired ,
想要的 ,
沐浴远未达到人们所期望的普及程度和受欢迎程度。

[ðə; ði] [ˈdeɪli] [ˈθɜːroʊ] [əˈbluːʃ(ə)n] [ˈbiːɪŋ] [lʊkt] [əˈpɑːn] [baɪ] [tuː] [ˈmeni] [æz; əz] [ə; eɪ] [ˌnesəˈserəli]
the daily thorough ablution being looked upon by too many as a necessarily
这 日常的 彻底 沐浴 存在 看起来 之上 经过 也 许多 作为 一个 一定
[ʌnˈplez(ə)nt] [ˈprɑːses] [tuː; tə] [biː; bi] [ʌnd] [ɔːr] [ˌsuːpərˈfɪʃəli] [ˈhɜːrid] [θruː] ,
unpleasant process to be shunned or superficially hurried through ,
令人不快的 过程 到 是 被排斥 或者 表面上 慌忙 通过 ,
太多人把每天彻底的洗漱视为一种令人不快的、应该回避或草草了事的过程。

[wɪð; wɪθ][noʊ][ɪn'dʒɔɪmənt][ænd; ənd] little42
with no enjoyment and little42
和 不 享受 和 little42

没有乐趣，而且 little42

[əd'væntɪdʒ] : ['θɜ:roʊ] [ə'blu:ʃ(ə)n][ɪn][ðə; ði][fɔ:rm][ʌv; əv][ðə; ði][soʊp] - [bæθ][ɪz][æn; ən] ['æbsəlu:t] ['lʌkʃəri]
advantage : thorough ablution in the form of the Soap - bath is an absolute luxury
优势 : 彻底 沐浴 在 这 形式 的 这 肥皂 - 洗澡 是 一个 绝对 奢华
,
.
.

优点：彻底的沐浴，比如肥皂浴，是一种绝对的奢侈享受。

[ænd; ənd][mɔ:ɹ'oʊvər][ɪz] ['fɑ:lʊd] [baɪ][æn; ən] [ɹ'mi:diət] [ɪn'kri:s] [ʌv; əv] [helθ] , [streŋθ] [ænd; ənd]
and moreover is followed by an immediate increase of health , strength and
和 而且 是 随后 经过 一个 即时 增加 的 健康 , 力量 和
['ment(ə)] ['vɪgər] .
mental vigour .
精神的 活力 .

而且，随后健康状况、力量和精神活力都会立即得到提升。

[ðə; ði]['praɪmeri]['ɑ:bdʒekt][ʌv; əv] ['teɪkɪŋ] [ə; eɪ] [bæθ][ɪz] ['klenlinəs] ,
The primary object of taking a bath is cleanliness ,
这 基本的 目的 的 采取 一个 洗澡 是 清洁 ,
.
洗澡的主要目的是为了清洁。

[ænd; ənd][aɪ 'ti:][ɪz] [naʊ] ['betər] [ʌndər'stʊd] [ðæt][ðə; ði] [mɪr] [æplɪ'keɪ(ə)n][ʌv; əv][koʊld]['wɔ:tər][tu:; tə]
and it is now better understood that the mere application of cold water to
和 它 是 现在 更好的 理解 那 这 仅仅 应用 的 寒冷的 水 到
[ðə; ði][skɪn] [dʌz] [nɑ:t] [klenz] ,
the skin does not cleanse ,
这 皮肤 做 不是 洁净 ,
.
现在人们更清楚地认识到，仅仅用冷水冲洗皮肤并不能起到清洁作用。

[bʌt; bət] ['mɪrli] [kləʊzɪz][ðə; ði] ['pɔrɪz] ,
but merely closes the pores ,
但 仅仅 关闭 这 毛孔 ,
.
但它只是闭合毛孔而已。

[ðə; ði]['æftər] ['vɪgərəs] [ju:z][ʌv; əv] ['tauəlɪz] ['du:ɪŋ] [soʊ] [stɪl] ['fɜ:rðər] [baɪ] ['rʌbɪŋ] [ɪn][ðə; ði][ɪm'pjʊərɪtɪs]
the after vigorous use of towels doing so still further by rubbing in the impurities
这 后 蓬勃 使用 的 毛巾 正在做 所以 仍然 更远 经过 擦 在 这 杂质
[ænd; ənd]['nætʃ(ə)rəl] [sɪ'kri:ʃənz] [ʌv; əv][ðə; ði][skɪn] .
and natural secretions of the skin .
和 自然的 分泌物 的 这 皮肤 .

用力擦拭后，还会进一步将皮肤上的杂质和自然分泌物揉搓进去。

['klenlinəs] [ɪn] [kə'nekʃ(ə)n] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] [bæθ] [ʃʊd; ʃəd][bi:; bi] ['strɪktli] [ɪn'fɔ:rst] :
Cleanliness in connection with the bath should be strictly enforced :
清洁 在 联系 和 这 洗澡 应该 是 严格 强制执行 :
.
与浴室相关的清洁卫生必须严格执行：

[aɪ 'ti:][ʃʊd; ʃəd][bi:; bi] [kli:nd] [ænd; ənd][draɪd] ['deɪli] and43
it should be cleaned and dried daily and43
它 应该 是 已清洗 和 干燥 日常的 and43
.
应该每天清洗并晾干。 43

[ə'keɪz(ə)nəli] [skrʌbd] , [ænd; ənd][ðə; ði] ['wɔ:ʃɪŋ] [glʌv] [wel] [rɪnst] ['æftər][ju:z] .
occasionally scrubbed , and the washing glove well rinsed after use .
偶尔 擦洗过 , 和 这 洗涤 手套 出色地 冲洗干净 后 使用 .
.
偶尔擦洗，使用后将洗衣手套彻底冲洗干净。

[ðə; ði] ['delɪkətli] - [sɔ:ft][skin][ʌv; əv] [i'dʒɪp(n)] ['wɪmɪn] [ɪz] [sed] [tu:; tə][bi:; bi] [prə'du:st] [baɪ][ðə; ði]
The delicately - soft skin of Egyptian women is said to be produced by the
这 轻柔地 - 柔软的 皮肤 的 埃及人 女性 是 说 到 是 生产 经过 这
[hə'brɪʃuəl][ju:z][ʌv; əv][ðə; ði] ['lu:fə] ,
habitual use of the loofah ,
习惯性的 使用 的 这 丝瓜络 ,

据说埃及女性柔嫩的肌肤是由于她们经常使用丝瓜络而形成的。

[ə; eɪ][ˈfaɪbrəs] [fleʃ] - [glʌv] ['woʊv(ə)n][baɪ] [derm] ['neɪtʃər] ,
a fibrous flesh - glove woven by Dame Nature ,
一个 纤维状的 肉 - 手套 编织 经过 贵妇人 自然 ,
大自然女神编织的纤维肉手套

[ðə; ði][ju:z][ʌv; əv] [wɪtʃ] [ɪz][tu:; tə][bi:; bi] [kə'mendɪd] [fɔ:r; fər]['faɪnəli] ['klenzɪŋ] [ðə; ði][skin]['æftər]
the use of which is to be commended for finally cleansing the skin after
这 使用 的 哪个 是 到 是 赞扬 为了 最后 清洁 这 皮肤 后
[ðə; ði][soʊp][ˌæplɪ'keɪj(ə)n][wɪð; wɪθ][ðə; ði][ˈɔ:rd(ə)neri] ['wɑ:ʃɪŋ] [glʌv] .
the soap application with the ordinary washing glove .
这 肥皂 应用 和 这 普通的 洗涤 手套 .

值得称赞的是，在使用普通洗脸手套涂抹肥皂后，再用它彻底清洁皮肤。

[ðə; ði] ['lu:fə] [nɑ:t]['oʊnli] ['redɪli] [rɪ'mu:vz] ['evri] ['pɑ:rtɪk(ə)l][ʌv; əv][soʊp] , [bʌt; bət][ækts][æz; əz][ə; eɪ]
The loofah not only readily removes every particle of soap , but acts as a
这 丝瓜络 不是 仅有的 容易 移除 每一个 粒子 的 肥皂 , 但 行为 作为 一个
['maɪldli] [ɪn'vɪgəreɪtɪŋ] [fleʃ] - [glʌv] ,
mildly invigorating flesh - glove ,
轻微地 令人精神振奋 肉 - 手套 ,

丝瓜络不仅能轻松去除所有肥皂残留，还能起到轻微提神醒脑的作用。

[ɪn'kri:sɪz] [ðə; ði] ['sʌplnəs] [ʌv; əv][ðə; ði][skin][ɪn][ə; eɪ] [mɑ:rkɪt] [dɪ'gri:] ,
increases the suppleness of the skin in a marked degree ,
增加 这 柔韧性 的 这 皮肤 在 一个 标记 程度 ,
显著提高皮肤的柔韧性，

[ænd; ənd][mɔ:roʊvər] [pə'zesɪz] [ðə; ði] ['hæpi] ['fæk(ə)lti][ʌv; əv] [kəm'pli:tli] ['rɪnsɪŋ] [ɪt'self][ðə; ði]
and moreover possesses the happy faculty of completely rinsing itself the
和 而且 拥有 这 快乐的 学院 的 完全地 漂洗 本身 这
['moʊmənt][aɪ'ti:] is44
moment it is44
片刻 它 is44

而且它还拥有令人愉悦的能力，即一旦44岁，就能彻底冲洗干净自己。

['dɪpt] ['ɪntu:]['wɔ:tər] .
dipped into water .
浸入 进入 水 .
浸入水中。

[sʌm; səm][ˈpɜ:sənz][dɪ'skɑ:rd][ðə; ði] ['wɑ:ʃɪŋ] [glʌv] [ˌɪltə'geðər] ,
Some persons discard the washing glove altogether ,
一些 人 丢弃 这 洗涤 手套 共 ,
有些人干脆把洗衣手套扔掉。

[ænd; ənd][ju:z][ə; eɪ] ['lu:fə] [fɔ:r; fər] [ə'plaɪɪŋ] [ðə; ði][soʊp][tu:; tə][ðə; ði]['bɑ:di] :
and use a loofah for applying the soap to the body :
和 使用 一个 丝瓜络 为了 申请 这 肥皂 到 这 身体 :
并用丝瓜络将肥皂涂抹在身上：

['lu:fəz] [ɑ:r; ər][ʌv; əv] ['dɪfrənt] [dɪ'gri:z] [ʌv; əv]['tekstʃər] , [ænd; ənd] [wen] [ðʌs] [ju:st] ,
loofahs are of different degrees of texture , and when thus used ,
丝瓜络 是 的 不同的 学位 的 质地 , 和 什么时候 因此 用过的 ,
丝瓜络的质地各不相同，因此在使用时，

[ə; eɪ] [faɪn] [kloʊz] ['kwɑ:ləti] [ʊd; ʃəd] [bi; bi] [sə'lektɪd; sɪ'lektɪd] .
a fine close quality should be selected :
一个 美好的 关闭 质量 应该 是 已选 :

应选择质量优良的近距离观察对象。

[ðə; ði] [spʌndʒ] ['æftər] [ju:z] [ʊd; ʃəd] [bi; bi] ['dɪpt] [ɪn] [kli:n] ['wɔ:tər] [ænd; ənd] [prest] [aʊt] — [nɑ:t]
The sponge after use should be dipped in clean water and pressed out — not
这 海绵 后 使用 应该 是 浸入 在 干净的 水 和 按下 出去 — 不是
[rʌŋ] ,
wrung ,
拧干 ,

使用后的海绵应浸入清水中并按压出水——不要拧干。

[wɪtʃ] [tendz] [tu; tə] [ter; tɪ(ə)r] [aɪ 'ti:] — [æz; əz] ['nɪrli] [draɪ] [æz; əz] ['pa:səb(ə)l] : [ɪf] [hə'bitʃuəli] [left]
which tends to tear it — as nearly dry as possible : if habitually left
哪个 倾向于 到 撕 它 — 作为 几乎 干燥 作为 可能的 : 如果 习惯性地 左边
[tʃɑ:rdʒd] [wɪð; wɪθ] ['wɔ:tər] ,
charged with water ,
带电 和 水 ,

这往往会撕裂它——尽可能保持干燥：如果经常让它充满水，

[ɔ:r] — [æz; əz] ['sʌmtaɪmz] [dʌŋ] [wɪð; wɪθ] [ə; eɪ] [veɪg] [aɪ'di:ə] [ʌv; əv] ['swi:tnɪŋ] — [pʊt] [aʊt] [wet] [ɪn]
or — as sometimes done with a vague idea of sweetening — put out wet in
或者 — 作为 有时 完毕 和 一个 模糊的 主意的 甜味剂 — 放 出去 湿的 在
[ðə; ði] [sʌŋ] [tu; tə] [draɪ] ,
the sun to dry ,
这 太阳 到 干燥 ,

或者——有时为了增加甜味而采取的做法——将湿漉漉的东西放在阳光下晒干，

[aɪ 'ti:] [wɪl] [nɑ:t] ['oʊnli] [rɑ:t] ['kwɪkli] [bʌt; bət] ['prɑ:bəbli] [smel] [ə'fensɪvli] , [ænd; ənd] ['i:v(ə)n] [br'kʌm]
it will not only rot quickly but probably smell offensively , and even become
它 将要 不是 仅有的 腐烂 迅速地 但 大概 闻 进攻 , 和 甚至 变得
[ʌn'plez(ə)nt] [tu; tə] [ðə; ði] [tʌtʃ] .
unpleasant to the touch .
令人不快的 到 这 触碰 .

它不仅会很快腐烂，而且可能会散发出难闻的气味，甚至摸起来也会让人感到不适。

[tu; tə] [rɪ'stɔ:r] [ɪts] ['swi:tnəs] , [ðə; ði] [spʌndʒ] should45
To restore its sweetness , the sponge should45
到 恢复 它是 甜味 , 这 海绵 should45

为了恢复其甜味，海绵蛋糕应该45

[bi; bi] [pleɪst] [fɔ:r; fər] [ə; eɪ] [deɪ] [ɔ:r] [soʊ] [ɪn] [ə; eɪ] ['beɪs(ə)n] [ʌv; əv] ['wɔ:tər] [ɪn] [wɪtʃ] [ə; eɪ] [lɑ:rdʒ] [pi:s]
be placed for a day or so in a basin of water in which a large piece
是 放置 为了 一个 天 或者 所以 在 一个 盆地 的 水 在 哪个 一个 大的 片
[ʌv; əv] ['wɑ:ɪŋ] ['soʊdə] [hæz; həz] [bɪn] [dɪ'zɑ:lvd] :
of washing soda has been dissolved :
的 洗涤 苏打 有 到过 溶解 :

将一块大块纯碱溶解在水中，浸泡一天左右：

[ðə; ði] ['wɔ:tər] [ʊd; ʃəd] [bi; bi] [tʃeɪndʒd] [wʌns] [ɔ:r] [twɑɪs] , [ɔ:r] ['ɒf(tə)n] [ɪf] ['nesəseri] ,
the water should be changed once or twice , or oftener if necessary ,
这 水 应该 是 已更改 一次 或者 两次 , 或者 更频繁 如果 必要的 ,
水应该换一到两次，必要时可以更频繁地换水。

[ænd; ənd] [ðə; ði] [spʌndʒ] [wel] [skwi:zd] [aʊt] [i:tʃ] [taɪm] .
and the sponge well squeezed out each time .
和 这 海绵 出色地 挤压 出去 每个 时间 .

每次都要把海绵里的水挤干。

[ə; eɪ][wɜːrd][əˈbaʊt][ðə; ði][soʊp] : — [ðə; ði][best] , [pərˈhæps] , [ɪz][ðæt] [noʊn] [æz; əz] “ [dʒɑːn] [ˈnaɪts]
A word about the soap : — the best , perhaps , is that known as “ John Knight's
一个 单词 关于 这 肥皂 : — 这 最好的 , 也许 , 是 那 已知 作为 “ 约翰 骑士的
[ˈpɪmrəʊz] ,
Primrose ,
报春花 ,

关于肥皂的一点说明：——也许最好的肥皂是被称为“约翰·奈特的报春花”的肥皂。

“ [æn; ən][ˈɔːrd(ə)neri] [ˈjeləʊ] [soʊp] , [swiːt] [ænd; ənd][saʊnd] ,
“ **an ordinary yellow soap , sweet and sound ,**
“ 一个 普通的 黄色的 肥皂 , 甜的 和 声音 ,
一块普通的黄色肥皂，味道香甜，质地柔软。

[ænd; ənd] [əˈpærəntli] [kənˈteɪnɪŋ] [nʌŋ] [ʌv; əv][ðə; ði] [ˈfɔːrən] [ˈmætər] [ˈsʌmtaɪmz] [faʊnd][ɪn][soʊps]
and apparently containing none of the foreign matter sometimes found in soaps
和 显然 包含 没有任何 的 这 外国的 事情 有时 成立 在 肥皂
[ʌv; əv][ə; eɪ] [ˈkaːmənər] [ænd; ənd] [ˈtʃiːpər] [dɪˈskrɪpʃn] .
of a commoner and cheaper description .
的 一个 平民 和 更便宜 描述 .

而且显然不含普通廉价肥皂中偶尔发现的异物。

[ˈsentɪd] [soʊp][mʌst; məst][biː; bi] [əˈvɔɪdɪd] , [ɪˈspeʃəli] [fɔːr; fər][ˈjuːzɪŋ] [həˈbɪtʃuəli] [ænd; ənd] [ˈlɪbərəli]
Scented soap must be avoided , especially for using habitually and liberally
香味 肥皂 必须 是 避免 , 尤其 为了 使用 习惯性地 和 慷慨地
[ˈoʊvər][ðə; ði] [hoʊl] [ˈbɑːdi] . -
over the whole body . 46
超过 这 所有的 身体 : -

应避免使用香皂，尤其不要经常大量用于全身。 46

[dɪˈsaɪdɪdli] [ʌnˈplez(ə)nt] [ˈfiːlɪŋz] , [ɪn][sʌm; səm][ˈkeɪsɪz] [əˈmaʊnt] [tuː; tə][ə; eɪ][ˈpɑːzətɪv] [ˈloʊðɪŋ] ,
Decidedly unpleasant feelings , in some cases amounting to a positive loathing ,
绝对地 令人不快的 情怀 , 在 一些 案例 金额 到 一个 积极的 厌恶 ,
非常不愉快的感觉，在某些情况下甚至达到了厌恶的程度。

[əˈkeɪz(ə)nəli] [ˈfɑːləʊ][ðə; ði] [prɪˈlɪmɪneri] [ˈwetɪŋ] [ʌv; əv][ðə; ði] [fiːt] [ɑːn] [ˈstepɪŋ] [ˈɪntuː][koʊld][ˈwɔːtər] :
occasionally follow the preliminary wetting of the feet on stepping into cold water :
偶尔 跟随 这 初步的 润湿 的 这 脚 在 步进 进入 寒冷的 水 :
有时，在踏入冷水之前，先将双脚弄湿：

[aɪˈtiː] [meɪ] [biː; bi][ˈteɪkən][fɔːr; fər][ˈgræntɪd] [ðæt] [sʌt] [ænˈtɪpəθi] [ɪz][baɪ][noʊ] [miːnz] [ɪˈmædʒɪneri] ,
it may be taken for granted that such antipathy is by no means imaginary ,
它 可能 是 已采取 为了 的确 那 这样的 反感 是 经过 不 方法 假想 ,
人们或许可以理所当然地认为，这种反感绝非凭空想象出来的。

[bʌt; bət] [ˈsɪmpli] [ˈneɪtʃəz] [ˈproʊtest] .
but simply nature's protest .
但 简单地 自然的 反对 .

但这仅仅是大自然的抗议。

[ðə; ði][juːz][ɪz] [ˌrekəˈmendɪd] , [ɪn][kənˈdʒʌŋk(ə)n][wɪð; wɪθ][ðə; ði] [spʌndʒ] - [bæθ] ,
The use is recommended , in conjunction with the Sponge - bath ,
这 使用 是 受到推崇的 , 在 连词 和 这 海绵 - 洗澡 ,
建议与海绵浴配合使用。

[ʌv; əv][ə; eɪ] [brɔːd] [stuːl] ([ˈhevɪli] [ˈwertɪd] [æt; ət][ðə; ði] [ˈbɑːtəm] ,
of a broad stool (heavily weighted at the bottom ,
的 一个 广阔 凳子 (重度 加权 在 这 底部 ,
宽大的凳子（底部加重，

[tuː; tə] [prɪˈvent] [rɪsk][ʌv; əv] [ʌpˈsetɪŋ]) [ˈkʌvəd] [ˈluːsli] [wɪð; wɪθ][ˈkɑːrpi] ,
to prevent risk of upsetting) covered loosely with carpet ,
到 防止 风险 的 缴) 涵盖 松散地 和 地毯 ,
(为防止惊扰)用地毯松散地覆盖，

[ænd; ənd] [haɪ] [ɪˈnʌf] [tuː; tə] [ri:tʃ] [əˈbʌv] [ðə; ði][ˈlev(ə)l][ʌv; əv][ðə; ði][ˈwɔ:tər] [wen] [pleɪst] [ɪn][ðə; ði]
and high enough to reach above the level of the water when placed in the
和 高的 足够的 到 抵达 多于 这 等级 的 这 水 什么时候 放置 在 这
[ˈmɪd(ə)l][ʌv; əv][ðə; ði] [bæθ] :
middle of the bath :
中间 的 这 洗澡 :

高度要足够高，放在浴缸中央时能高于水面：

[ðə; ði] [pi:s] [ʌv; əv][ˈkɑ:rpɪt] [meɪ] [bi:; bi][draɪd] [i:tʃ] [deɪ][ˈæftər][ju:z] ;
the piece of carpet may be dried each day after use ;
这 片 的 地毯 可能 是 干燥 每个 天 后 使用 ;

地毯使用后可每天晾干；

[ɔ:r][ə; eɪ] [spʌndʒ] - [bæθ] [meɪ] [bi:; bi] ['redɪli] constructed47
or a Sponge - bath may be readily constructed47
或者 一个 海绵 - 洗澡 可能 是 容易 constructed47

或者可以很容易地搭建一个海绵浴池47

[wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [fɪkst] [reɪzd] ['sentər][ʌv; əv][ˈmet(ə)l] [ˈfɔ:miŋ] [ə; eɪ][ˈpɔ:rʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði] [bæθ] ,
with a fixed raised centre of metal forming a portion of the bath ,
和 一个 固定的 提高 中心 的 金属 成型 一个 部分 的 这 洗澡 ,

浴槽中心有一个固定的凸起金属部分，

[ðə; ði] ['beɪðər] ['stændɪŋ] [æz; əz][,aɪ 'ti:][wɜ:r; wər][ɑ:n][æn; ən][ˈaɪlənd] :
the bather standing as it were on an island :
这 沐浴者 常设 作为 它 是 在 一个 岛 :

沐浴者仿佛站在一座孤岛上：

[ðə; ði] [fi:t] [meɪ] [ðʌs] [æt; ət][fɜ:rst][bi:; bi][kept] [draɪ] ,
the feet may thus at first be kept dry ,
这 脚 可能 因此 在 第一的 是 保留 干燥 ,

因此，脚部最初可以保持干燥。

[ænd; ənd][ðə; ði] [priˈlɪmɪneri] [[ɑ:k] [rɪˈsi:vð] [ɑ:n][ðə; ði] [hed] [ænd; ənd] [ˈʃəʊldəz] ;
and the preliminary shock received on the head and shoulders ;
和 这 初步的 震惊 已收到 在 这 头 和 肩膀 ;

以及头部和肩部受到的初步冲击；

[ˈpɜ:sənz] [hu:] [ɪn] [dɪˈsper] [hæd; həd][ˈɔ:lməʊst][ˈɡɪv(ə)n][ʌp][ðə; ði][soʊp] - [bæθ] ,
persons who in despair had almost given up the Soap - bath ,
人 WHO 在 绝望 有 几乎 给定 向上 这 肥皂 - 洗澡 ,

那些绝望到几乎放弃肥皂浴的人

[ɑ:r; ər][baɪ] [ðɪs] [mi:nz] [ɪneɪblð] [tu:; tə][ɪnˈdʒɔɪ][,aɪ 'ti:] [wɪˈðəʊt] [dɪsˈkʌmfərt] .
are by this means enabled to enjoy it without discomfort .
是 经过 这 方法 已启用 到 享受 它 没有 不适 .

通过这种方式，人们可以毫无不适地享受它。

[ðə; ði][ˈtemprətʃər; ˈtemprətʃər][ʌv; əv][ðə; ði][ˈwɔ:rm][ˈwɔ:tər][wɪð; wɪθ][ðə; ði][soʊp][,æplɪˈkeɪʃ(ə)n] [meɪ] [ˈveri]
The temperature of the warm water with the soap application may vary
这 温度 的 这 温暖的 水 和 这 肥皂 应用 可能 各不相同

[frʌm; frəm] - [tu:; tə] - ,
from 75 to 95 ,
从 - 到 - ,

涂抹肥皂时使用的温水温度可能在75到95度之间。

[ɔ:r][ˈi:v(ə)n] 100° ;
or even 100° ;
或者 甚至 100° ;

甚至达到 100°；

[aɪ 'ti:] [ɔ:t] [tu:; tə][bi:; bi][hɑ:t] [ɪ'nʌf] [fɔ:r; fər][ðə; ði]['beɪðər][tu:; tə] [fi:l] [aɪ 'ti:] ['θɜ:rəli] ['greɪt(ə)l]
it ought to be hot enough for the bather to feel it thoroughly grateful
它 应该 到 是 热的 足够的 为了 这 沐浴者 到 感觉 它 彻底 感激的
[ænd; ənd] ['kʌmfərtɪŋ] .
and comforting .
和 令人感到安慰 .

水温应该足够高，让沐浴者感到无比舒适和愉悦。

[ðə; ði][kəʊld] [meɪ] ['veri] [frʌm; frəm] - [tu:; tə] 70° ,
The cold may vary from 30 to 70° ,
这 寒冷的 可能 各不相同 从 - 到 70° ,

寒冷程度可能在30到70度之间。

[ænd; ənd][aɪ 'ti:] [meɪ] [bi:; bi] [bɔ:rn] [ɪn][maɪnd] [ðæt] [æz; əz] [greɪt] [ə; eɪ] [fɑ:k] will48
and it may be borne in mind that as great a shock will48
和 它 可能 是 出生 在 头脑 那 作为 伟大的 一个 震惊 will48

需要注意的是，巨大的冲击也会48

[bi:; bi] [prə'du:st] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] ['haɪər] ['temprətʃər; 'temprətʃər][ɑ:n][æn; ən] [ɪn'fi:bld] [ɔ:r] ['wi:kli]
be produced with the higher temperature on an enfeebled or weakly
是 生产 和 这 更高 温度 在 一个 虚弱的 或者 弱
[kənstɪ'tu:ʃn] ,
constitution ,
宪法 ,

在体质虚弱或较弱的人身上，以较高的温度进行生产，

[æz; əz][wɪð; wɪθ][ðə; ði] ['ləʊər] [ɑ:n][ə; eɪ] [strɔ:ŋ] [ænd; ənd][rəʊ'bʌst] :
as with the lower on a strong and robust :
作为 和 这 降低 在 一个 强的 和 强壮的 :

就像在坚固耐用的地面上一样：

[ðə; ði] ['beɪðər] [mʌst; məst][bi:; bi] ['gaɪdɪd] [baɪ][hɪz; ɪz] [oʊn] ['fi:lɪŋz] .
the bather must be guided by his own feelings .
这 沐浴者 必须 是 引导 经过 他的 自己的 情怀 .

沐浴者必须遵循自己的感觉。

[æz; əz][ə; eɪ] [rʌf] [gaɪd] [fɔ:r; fər] [ðəʊz] [ɪn] ['mɔ:dərət] [helθ] ,
As a rough guide for those in moderate health ,
作为 一个 粗糙的 指导 为了 那些 在 缓和 健康 ,

作为对健康状况中等人群的粗略指导，

90° [fɔ:r; fər][ðə; ði][wɔ:rm][ænd; ənd] 60° [fɔ:r; fər][ðə; ði][kəʊld] [meɪ] [bi:; bi]['teɪkən][æz; əz] [kən'vi:niənt] .
90° for the warm and 60° for the cold may be taken as convenient .
90° 为了 这 温暖的 和 60° 为了 这 寒冷的 可能 是 已采取 作为 方便的 .

温暖时可取 90°，寒冷时可取 60°，两者取其方便。

['saɪprəs] — [wer] [fɑ:ks] . -
Cyprus — ware sharks . 49
塞浦路斯 — 仓库 鲨鱼 . -

塞浦路斯——商品贩子。49

[ðə; ði] [nə'sesəti] [ʌv; əv] ['getɪŋ] ['kwɪkli] ['oʊvər][ðə; ði]['sekənd][ɔ:r][kəʊld][æplɪ'keɪ(ə)n][mʌst; məst][bi:; bi]
The necessity of getting quickly over the second or cold application must be
这 必要性 的 获得 迅速地 超过 这 第二 或者 寒冷的 应用 必须 是
['strɔ:ŋli] ['ɜ:dʒd] :
strongly urged :
强烈 敦促 :

必须强烈强调尽快完成第二次或冷敷的重要性：

[ɪn][ænd; ənd][aʊt] [ə'gen] [mʌst; məst][bi:; bi][ðə; ði] [ru:l] [ænd; ənd][nɑ:t][ðə; ði] [ɪk'sepʃn] .
in and out again must be the rule and not the exception .
在 和 出去 再次 必须 是 这 规则 和 不是 这 例外 .

反复进出应该是常态，而不是例外。

[ˈeni] [wʌn] [meɪ] [əbˈzɜːrv] [wʌt] [teɪks] [pleɪs] [wen] [ðə; ði] [ˈbɑːdi] [ɪz] [ɪˈmɜːrst] [ɪn] [kəʊld] [ˈwɔːtər] :
Any one may observe what takes place when the body is immersed in cold water :
任何 一 可能 观察 什么 需要 地方 什么时候 这 身体 是 沉浸式 在 寒冷的 水 :

任何人都可以观察身体浸入冷水中时发生的情况:

[fɜːrst] [kʌmz] [ðə; ði] [fɑːrp] , [hæf] - [ˈpliːzɪŋ] , [hæf] - [ˈpeɪnf(ə)l] [senˈseɪ(ə)n] [ʌv; əv] [kəʊld] ,
first comes the sharp , half - pleasing , half - painful sensation of cold ,
第一的 来 这 锋利的 , 一半 - 令人愉悦 , 一半 - 痛苦 感觉 的 寒冷的 ,

首先是那种尖锐的、半愉悦半痛苦的寒冷感,

[ˈɔːlmoʊst] [ɪˈmiːdiətli] [ˈfɑːloʊd] [baɪ] [ə; eɪ] [ˈkɑːnʃəsnəs] [ʌv; əv] [ɪnˈtɜːrn(ə)l] [wɔːrmθ] ,
almost immediately followed by a consciousness of internal warmth ,
几乎 立即地 随后 经过 一个 意识 的 内部的 温暖 ,

几乎立刻, 一种内心温暖的感觉油然而生。

[ðə; ði] [duˈreɪʃn] [ʌv; əv] [wɪtʃ] [wɪl] [biː; bi] [ɪn] [prəˈpɔːrʃ(ə)n] [tuː; tə] [ðə; ði] [ˈpaʊər] [ʌv; əv] [ðə; ði] [ɔːrgənəˈzeɪʃ(ə)n]
the duration of which will be in proportion to the power of the organization
这 期间 的 哪个 将要 是 在 部分 到 这 力量 的 这 组织

[tuː; tə] [kiːp] [ʌp] [ðɪs] [.kaʊntəˈrækʃən] .
to keep up this counteraction .
到 保持 向上 这 反作用 :

其持续时间将与该组织维持这种反制措施的能力成正比。

[ðə; ði] [kəʊld] [ˈwɔːtər] [ˈsləʊli] [bʌt; bət] [ˈʃʊrli] [əbˈzɜːrbz] [ænd; ənd] [ɪksˈtrækts] [ðə; ði] [ˈvaɪt(ə)l] [hiːt] ;
The cold water slowly but surely absorbs and extracts the vital heat ;
这 寒冷的 水 缓慢地 但 一定 吸收 和 提取物 这 必不可少的 热 ;

冷水缓慢而稳定地吸收并带走人体必需的热量;

[ɪf] [ðə; ði] [bæθ] [biː; bi] [ʌnˈduːli] [prəˈlɔːŋd] , [ˈtʃɪlɪnəs] , [ˈʃɪvəriŋ] , [ˈnʌmənəs] , [ænd; ənd] [ɪgˈzɔːstʃən]
if the bath be unduly prolonged , chilliness , shivering , numbness , and exhaustion
如果 这 洗澡 是 过度 延长 , 寒冷 , 瑟瑟发抖 , 麻木 , 和 疲惫

[ˈfɑːloʊ] ,
follow ,
跟随 ,

如果沐浴时间过长, 就会出现畏寒、发抖、麻木和疲惫等症状。

[ænd; ənd] [ɔːlˈðəʊ] [ðə; ði] [ʌnˈplez(ə)nt] [ˈsɪmptəmz] [wɪl] [ˈprɑːbəbli] [ˈʃɔːrtli] [dɪsəˈpɪr] ,
and although the unpleasant symptoms will probably shortly disappear ,
和 虽然 这 令人不快的 症状 将要 大概 不久 消失 ,

虽然这些不适症状可能很快就会消失,

[ðə; ði] [ˈbeɪðər] [wɪl] [hæv; həv] [lɔːst] [ˈræðər] [ðæn; ðən] [geɪnd] [ɪn] [pɔɪnt] [ʌv; əv] [helθ] .
the bather will have lost rather than gained in point of health .
这 沐浴者 将要 有 丢失的 相当 比 获得 在 观点 的 健康 :

沐浴者不仅没有获得健康益处, 反而会损害健康。

[noʊ] [ˈnoʊʃ(ə)n] [ʌv; əv] “ [ˈgetɪŋ] [juːst] [tuː; tə] [aɪˈtiː] , “ [ɔːr] [ʌv; əv] [ˈkʌltɪveɪtɪŋ] [ˈhɑːrdɪnəs] [ænd; ənd]
No notion of “ getting used to it , ” or of cultivating hardiness and
不 概念 的 “ 获得 用过的 到 它 , “ 或者 的 耕作 耐寒性 和
[ɪnˈdʊərəns] ,
endurance ,
耐力 ,

没有“习惯”的概念, 也没有培养坚韧和忍耐力的概念。

[ʃʊd; ʃəd] [ɪnˈduːs] [wʌn] [tuː; tə] [ˈventʃər] [nɪr] [ðə; ði] [steɪdʒ] [kəˈmensɪŋ] [wɪð; wɪθ] [ˈtʃɪlɪnəs] ; [baɪ] [soʊ]
should induce one to venture near the stage commencing with chilliness ; by so
应该 诱导 一 到 风险投资 靠近 这 阶段 开始 和 寒冷 ; 经过 所以

[ˈduːɪŋ] the50
doing the50
正在做 the50

应该会让人冒险靠近舞台, 从寒冷开始; 这样做50

[stɑ:k] [ʌv; əv] [helθ] [ɪz][ˈweɪstɪd] [ɪnˈsted] [ʌv; əv] [ɪnˈkri:st] :
stock of health is wasted instead of increased :

库存 的 健康 是 浪费 反而 的 增加 :

健康值没有增加，反而被浪费了：

[ðə; ði] [mɪr] [ˈpeɪ(ə)nt] [ɪnˈdʊərəns] [ʌv; əv][koʊld][ˈkænɑ:t] [ˈpɑ:səbli] [du:] [gʊd] ,
the mere patient endurance of cold cannot possibly do good ,

这 仅仅 病人 耐力 的 寒冷的 不能 可能 做 好的 ,

仅仅忍受寒冷是不可能带来任何好处的。

[ɔ:lˈðoʊ] [ˌaɪ ˈti:] [meɪ] [ʌnˈkwɛstʃənəbli] [du:][ə; eɪ] [greɪt] [di:l] [ʌv; əv][hɑ:rm] .
although it may unquestionably do a great deal of harm .

虽然 它 可能 毫无疑问 做 一个 伟大的 交易 的 伤害 .

虽然这无疑会造成很大的危害。

[ˈmeni] [ˈpɜ:sənz] [ˈsʌfər] [sɪˈvɪrli] [ɪn][ˈwɪntər][frʌm; frəm][koʊld] [fi:t] , [wɪð; wɪθ][ðə; ði] [əˈtendənt]
Many persons suffer severely in winter from cold feet , with the attendant

许多 人 遭受 严重 在 冬天 从 寒冷的 脚 , 和 这 服务员

[ˈpenəltɪz] [ʌv; əv] [ˈtʃɪlbleɪnz] ,
penalties of chilblains ,

处罚 的 冻疮 ,

许多人在冬季饱受脚冷之苦，并因此引发冻疮等并发症。

[ˈkoʊldz] , [sɔ:r] [θroʊt] , [ænd; ənd][ˈpɜ:rsən(ə)l] [dɪsˈkʌmfərt] .
colds , sore throat , and personal discomfort .

感冒 , 疮 喉 , 和 个人的 不适 .

感冒、喉咙痛和身体不适。

[ˌaɪ ˈti:][ɪz] [wel] [noʊn] [tu:; tə][ˈmedɪk(ə)l][men] [ðæt] , [wen] [ðə; ði] [fi:t] [ɑ:r; ər][koʊld] ,
It is well known to medical men that , when the feet are cold ,

它 是 出色地 已知 到 医疗的 男人 那 , 什么时候 这 脚 是 寒冷的 ,

医学界人士都知道，当脚部冰冷时，

[ðə; ði] [ˈsɪstəm] [ɪz][fɑ:r] [mɔ:r] [ˈredɪli] [əkˈsesəb(ə)l][tu:; tə][ðə; ði] [əˈtæks] [ʌv; əv] [dɪˈzi:z] , [ænd; ənd][tu:; tə]
the system is far more readily accessible to the attacks of disease , and to

这 系统 是 远的 更多的 容易 可访问 到 这 攻击 的 疾病 , 和 到

[ki:p] [ðem; ðəm][wɔ:rm] ,
keep them warm ,

保持 他们 温暖的 ,

该系统更容易受到疾病的侵袭，为了保持温暖，

[mɔ:r] [ɪˈspeʃəli] [ˈdʊrɪŋ] [ðə; ði] [ˈɜ:rlɪ] [ˈaʊərz][ʌv; əv][ðə; ði] [ˈmɔ:rnɪŋ] [ænd; ənd][ˈæftər][ðə; ði] [bæθ] ,
more especially during the early hours of the morning and after the bath ,

更多的 尤其 期间 这 早期的 小时 的 这 早晨 和 后 这 洗澡 ,

尤其是在清晨和沐浴之后，

[ɪz] , [wɪð; wɪθ][sʌm; səm] [ˈpɜ:sənz] , [ˈɔ:lmoʊst][æn; ən] [ɪmˌpɑ:səˈbɪləti] .
is , with some persons , almost an impossibility .

是 , 和 一些 人 , 几乎 一个 不可能 .

对某些人来说，这几乎是不可能的。

[ˈsɪŋərz] — [bəuθ] [ˈæmətər] [ænd; ənd] [prəˈfeʃən(ə)l] — [ˈsʌfər] , -
Singers — both amateur and professional — suffer , 51

歌手 — 两个都 业余 和 专业的 — 遭受 , -

歌手——无论是业余的还是专业的——都深受其害， 51

[ˈsɜ:rt(ə)nli][ɪn] [ðɪs] [ˈklaɪmət] , [mɔ:r] [ɔ:r] [les] [sɪˈvɪrli] [frʌm; frəm] [əˈfekʃənz] — [ˈdɪfɪkəlt] [tu:; tə] [gɑ:rd]
certainly in this climate , more or less severely from affections — difficult to guard

当然 在 这 气候 , 更多的 或者较少的 严重 从 情感 — 难的 到 警卫

[əˈgenst] — [ʌv; əv][ðə; ði] [θroʊt] ,
against — of the throat ,

反对 — 的 这 喉 ,

在这种气候下，喉咙疾病（难以预防）的严重程度肯定会受到影响。

[ɪn'dʒʊst] [ɪn][ðə; ði][mə'dʒɔːrəti][ʌv; əv]['keɪsɪz][baɪ][kəʊld] , [wɪtʃ] [fɜːrst] [ə'tæks] [ðə; ði] [ɪks'tremɪtɪs] .
induced in the majority of cases by cold , which first attacks the extremities .
诱导 在 这 多数 的 案例 经过 寒冷的 , 哪个 第一的 攻击 这 四肢 .
大多数情况下是由寒冷引起的, 寒冷首先侵袭四肢。

[ɪn] ['leɪtli] [kən'sʌltɪŋ] ['draɪv, 'dɑːktə] . ['luːɪlɪn] ['tɒməs] ,
In lately consulting Dr . Llewelyn Thomas ,
在 最近 咨询 博士 . 卢埃林 托马斯 ,
最近咨询了卢埃林·托马斯博士,

[hiː; hi] [sə'dʒestɪd] [æz; əz][ə; eɪ]['fjuːtʃər] ['seɪfɡɑːrd] [ðə; ði] ['weɪɪŋ] [ʌv; əv] [juːz] [ɔːr] ['slɪpərz] ([meɪd] [baɪ]
he suggested as a future safeguard the wearing of shoes or slippers (made by
他 建议 作为 一个 未来 保障 这 穿着 的 鞋 或者 拖鞋 (制成 经过
['waɪtli, 'hwaɪtli] ,
Whiteley ,
怀特利 ,
他建议, 为了将来能够安全穿着鞋子或拖鞋 (由怀特利制造),

[ʌv; əv] ['west,bɔːrn] [ɡroʊv]) [ʌv; əv][ə; eɪ] [dɪ'skrɪpʃn] ['kælkjuleɪtɪd][nɑːtɪ]['oʊnli][tuː; tə] [rɪ'teɪn] [ðə; ði]
of Westbourne Grove) of a description calculated not only to retain the
的 韦斯特伯恩 树林) 的 一个 描述 计算 不是 仅有的 到 保持 这
['næt(ə)rəl] [hiːt] [ʌv; əv][ðə; ði]['bɑːdi][bʌt; bət][tuː; tə] [æbsə'luːtli] [ɪk'skluːd][kəʊld][ænd; ənd] [dræfts] .
natural heat of the body but to absolutely exclude cold and draughts .
自然的 热 的 这 身体 但 到 绝对地 排除 寒冷的 和 起草 .
西伯恩格罗夫) 的描述不仅旨在保持身体的自然热量, 而且完全排除寒冷和穿堂风。

[ðə; ði] [mə'tɪriəl] [ɪz][ə; eɪ][dɑːrk][felt] , [laɪnd][wɪð; wɪθ] [θɪk] [waɪt] [fɜːr] ;
The material is a dark felt , lined with thick white fur ;
这 材料 是 一个 黑暗的 毛毡 , 衬里 和 厚的 白色的 毛皮 ;
这种材料是深色毡布, 内衬厚厚的白色毛皮;

[ðə; ði] [juːz] [ɑːr; ər]['oʊpən] [daʊn] [ðə; ði][saɪdz] , [bʌt; bət][ðə; ði]['oʊpənɪŋz][ɑːr; ər] ['heɪvɪli] ['kʌvərd]
the shoes are open down the sides , but the openings are heavily covered
这 鞋 是 打开 向下 这 侧面 , 但 这 开口 是 重度 涵盖
[wɪð; wɪθ][ə; eɪ][dɑːrk][fɜːr] ,
with a dark fur ,
和 一个 黑暗的 毛皮 ,
鞋子侧面是敞开的, 但开口处厚厚地覆盖着一层深色毛皮。

[ɪ'fektʃuəli] excluding52
effectually excluding52
有效地 excluding52
有效地排除52

[dræfts] .
draughts .
起草 .
通风口。

[ðər; ðər][ɑːr; ər][noʊ]['leɪsɪz][ɔːr] ['fɑːsnɪŋz] [ʌv; əv]['eni][kaɪnd] ,
There are no laces or fastenings of any kind ,
那里 是 不 鞋带 或者 紧固件 的 任何 种类 ,
没有任何鞋带或扣件。

[ænd; ənd][ðə; ði] [juːz] [ɑːr; ər] [slɪpt] [ɑːn][ɔːr][ɔːf][ɪn][ə; eɪ]['moʊmənt] .
and the shoes are slipped on or off in a moment .
和 这 鞋 是 滑倒了 在 或者离开 在 一个 片刻 .
鞋子穿脱非常方便快捷。

[ˌaɪˈtiː] [niːd] [nɑːt][biː; bi][ɪˈmædʒɪnd] [ðæt] [brɪˈkæz, brɪˈkɔːz][ðə; ði] [ˈdeɪli] [ˌæplɪˈkeɪ](ə)n][ˌʌv; əv][koʊld][ˈwɔːtər][ɪn]
It need not be imagined that because the daily application of cold water in
它 需要 不是 是 想象 那 因为 这 日常的 应用 的 寒冷的 水 在
[ðə; ði] [lʌgˈʒʊəriəs] [fɔːrm][ˌʌv; əv][ðə; ði][soʊp] - [bæθ] [biː; bi] [ˈstrɔːŋli] [ˈɜːdʒd] ,
the luxurious form of the Soap - bath be strongly urged ,
这 豪华 形式 的 这 肥皂 - 洗澡 是 强烈 敦促 ,
无需想象，因为人们强烈提倡每天用冷水进行奢华的肥皂浴，

[ˌaɪˈtiː][ɪz][drɪˈzaiərəb(ə)][tuː; tə] [ɪˈnjər] [ðə; ði][ˈbɑːdi][ɪn][ðə; ði] [ˈmænər] [ˈædvəkeɪt; -ət][æt; ət][ðə; ði] [ˈɜːrli]
it is desirable to inure the body in the manner advocated at the early
它 是 理想 到 刺痛 这 身体 在 这 方式 倡导者 在 这 早期的
[pɑːrt][ˌʌv; əv] [ðɪs] [ˈsentʃəri] ,
part of this century ,
部分 的 这 世纪 ,
最好按照本世纪初提倡的方式来强身健体。

[wen] [ber] - [niːd] [ˈlɪt(ə)] [tɪˈldrən] — [roʊˈbʌst][ɔːr] [ˈwiːkli] — [wɜːr; wər][ɪkˈspoʊzd] [ɪnsəˈfɪntli]
when bare - kneed little children — robust or weakly — were exposed insufficiently
什么时候 裸 - 膝盖 小的 孩子们 — 强壮的 或者 弱 — 是 裸露 不足
[kloʊðd] [tuː; tə][ðə; ði] [ɪnˈklemənsi] [ˌʌv; əv][ðə; ði] [ˈweðər] [ˈʌndər][ðə; ði][mɪˈsteɪkən][aɪˈdiːə][ˌʌv; əv]
clothed to the inclemency of the weather under the mistaken idea of
穿着衣服 到 这 宽恕 的 这 天气 在下面 这 错误 主意 的
[ˈhɑːrdnɪŋ] [ðəm; ðəm] — [ˈhɑːrdnɪŋ] [sʌm; səm] ,
hardening them — hardening some ,
硬化 他们 — 硬化 一些 ,

当一些赤裸膝盖的小孩——无论强壮还是虚弱——因为误以为这样可以锻炼他们的体质，而衣着不足地暴露在恶劣的天气中时——有些小孩确实变得强壮了，

[noʊ] [daʊt] , [bʌt; bət] [ˈkɪlɪŋ] [ə; eɪ] [ɡreɪt] [ˈmeni] [mɔːr] .
no doubt , but killing a great many more .
不 怀疑 , 但 杀 一个 伟大的 许多 更多的 .
毫无疑问，但也会造成更多人的死亡。

[ðə; ði] [ˈpaʊər] [tuː; tə] [rɪˈzɪst] [koʊld] [miːnz] [ðə; ði] [ˈpaʊər] [tuː; tə] [rɪˈzɪst] [dɪˈziːz] , [ænd; ənd][tuː; tə] be53
The power to resist cold means the power to resist disease , and to be53
这 力量 到 抵抗 寒冷的 方法 这 力量 到 抵抗 疾病 , 和 到 be53
抵抗寒冷的能力意味着抵抗疾病的能力，并且能够53

[pruːf] [əˈɡenst] [ɪnˈtens] [koʊld] , [wʌn][mʌst; məst][nɑːt][ˈoʊnli][biː; bi] [wel] [fed] , [ænd; ənd] [ˈwɔːrmlɪ] [klæd] ,
proof against intense cold , one must not only be well fed , and warmly clad ,
证明 反对 激烈的 寒冷的 , 一 必须 不是 仅有的 是 出色地美联储 , 和 热情地 覆膜 ,
为了抵御严寒，不仅要吃饱穿暖，

[bʌt; bət] [ˈθɜːrəli] [wɔːrm] [brɪˈfɔːr] [ɪkˈspoʊzər][tuː; tə][ðə; ði][koʊld] [ˈætməsfɪr] [aʊt][ˌʌv; əv] [dɔːz] .
but thoroughly warm before exposure to the cold atmosphere out of doors .
但 彻底 温暖的 前 接触 到 这 寒冷的 气氛 出去 的 门 .
但接触室外寒冷空气之前，务必彻底暖和。

[prəˈtektɪd] [baɪ] [səˈfɪ(ə)nt] [ˈkloʊðɪŋ] , [ðə; ði][ˈbɑːdi][ækts][æz; əz][ə; eɪ][sɔːrt][ˌʌv; əv] [stɔːr] - [ˈhaʊs] [ˌʌv; əv]
Protected by sufficient clothing , the body acts as a sort of store - house of
受保护 经过 充足的 衣服 , 这 身体 行为 作为 一个 种类 的 店铺 - 房子 的
[hiːt] ,
heat ,
热 ,
在衣物的充分保护下，人体就像一个储存热量的仓库。

[ænd; ənd][ə; eɪ] [sə'fɪntli] [lɑ:rdʒ] [stɑ:k] [ʌv; əv] [wɔ:rmθ] [əb'zɔ:rbd] [ɪn][ðə; ði] ['mɔ:rnɪŋ] [wɪl] [læst][ɔ:l]
and a sufficiently large stock of warmth absorbed in the morning will last all
和 一个 足够 大的 库存 的 温暖 吸收 在 这 早晨 将要 最后的全部
[deɪ] ,
day ,
天 ,

早上吸收的足够热量可以维持一整天。

[ænd; ənd] [freɪ] [sə'plaɪz] [wɪl] [bi:; bi] [drɔ:n] [frʌm; frəm][ðə; ði] [hi:t] - [prə'dʒʊsɪŋ] [fu:d] [kən'sʊmd] .
and fresh supplies will be drawn from the heat - producing food consumed .
和 新鲜的 补给品 将要 是 绘制 从 这 热 - 生产 食物 消耗 .
新鲜能量将从消耗的产热食物中获取。

[ə; eɪ] ['fɪvəriŋ] [tʃaɪld] [sent] [aʊt] [ʌv; əv] [dɔ:z] [fɔ:r; fər][ˈvaɪələnt][ˈeksəsaɪz] [meɪ] ['sɜ:rt(ə)nli] [get] [wɔ:rm] ,
A shivering child sent out of doors for violent exercise may certainly get warm ,
一个 瑟瑟发抖 孩子 发送 出去 的 门 为了 暴力 锻炼 可能 当然 得到 温暖的 ,
一个瑟瑟发抖的孩子如果被送到户外进行剧烈运动，肯定会暖和起来。

[bʌt; bət][,aɪ 'ti:] [dʌz] [səʊ][æʔ; əʔ][ðə; ði] [ɪk'spens] [ʌv; əv][ɪts] [oʊn] ['vaɪ(ə)] ['enərdʒi] .
but it does so at the expense of its own vital energy .
但 它 做 所以 在 这 费用 的 它是自己的必不可少的 活力 .
但这样做是以消耗自身的生命能量为代价的。

[ðə; ði] [ɪ'sen(ə)] [ðæt] [mʌst; məst][nɑ:t][ˈoʊnli][bi:; bi] [lʊkt] [fɔ:r; fər] , [bʌt; bət] ['pɑ:zətɪvli] [ænd; ənd]
The essential that must not only be looked for , but positively and
这 基本的 那 必须 不是 仅有的 是 看起来 为了 , 但 积极地 和
[ˈræpɪdli] [ə'teɪnd] ,
rapidly attained ,
快速 已达到 ,
必须寻找并且积极迅速地获得的关键要素，

[ɪz][ðə; ði][ri'æk(ə)n][frʌm; frəm] the54
is the reaction from the54
是 这 反应 从 the54
是来自54的反应

[ʃɑ:k] [prə'du:st] [baɪ][ðə; ði][kəʊld][ˈwɔ:tər] : [ðə; ði] [hɑ:rt] [ɪz] ['æktɪvli] [ɪk'saɪtɪd] ,
shock produced by the cold water : the heart is actively excited ,
震惊 生产 经过 这 寒冷的 水 : 这 心 是 积极 兴奋的 ,
冷水带来的冲击：心脏剧烈兴奋。

[ænd; ənd][ðə; ði] [blʌd] [prə'peld] [wɪð; wɪθ][ʌn'ju:zuəl] [fɔ:rs] [θru:] [ðə; ði] ['sɪstəm] ; [ðə; ði]
and the blood propelled with unusual force through the system ; the
和 这 血 推进 和 异常 力量 通过 这 系统 ; 这
[ˈtemprətʃər; 'temprətʃər][ʌv; əv][ðə; ði][ˈbɔ:di][ˈræpɪdli][ˈraɪzɪz] ,
temperature of the body rapidly rises ,
温度 的 这 身体 快速 上升 ,
血液以异常强劲的力量在体内奔涌；体温迅速升高。

[ænd; ənd][ə; eɪ][ˈdʒen(ə)rəl] [glɒʊ] [ˌsju:pə'vi:nz] , [ə'klʌmpənɪd] [wɪð; wɪθ] [mɪkst] ['fi:lɪŋz] [ʌv; əv] [ɪn'kri:st]
and a general glow supervenes , accompanied with mixed feelings of increased
和 一个 一般的 辉光 超自然 , 伴随 和 混合 情怀 的 增加
[vaɪ'tæləti] , ['bɔɪənsi] [ænd; ənd][ɪg,zɪlə'reɪ(ə)n] ,
vitality , buoyancy and exhilaration ,
活力 , 浮力 和 兴奋 ,
随后，全身容光焕发，同时伴随着活力、轻快和兴奋等复杂的感觉。

[ˈdɪfɪkəlt] [tu:; tə] [dɪ'skraɪb] .
difficult to describe .
难的 到 描述 .
难以描述。

[wɪð; wɪθ][ðə; ði][nɑ:n] - [rɒʊ'blʌst][ðə; ði][steɪ][ɪn][ðə; ði][kəʊld][ˈwɔ:tər][kæn; kən][ˈhɑ:rdli][bi;; bi][meɪd][tu:]
With the non - robust the stay in the cold water can hardly be made too
和 这 非 - 强壮的 这 停留在 这 寒冷的 水 能 几乎 是 制成 也
[ʃɔ:rt] :
short :
短的 :

对于体型不够健壮的人来说，在冷水中的停留时间很难缩短：

[ðə; ði][ˈprɪnsəp(ə)l] [[ɑ:k] [ɪz] [prəˈdu:st] [frʌm; frəm][ðə; ði][fɜ:rst][æplɪˈkeɪ(ə)n] ,
the principal shock is produced from the first application ,
这 主要的 震惊 是 生产 从 这 第一的 应用 ,
主要冲击是由第一次应用产生的，

[ænd; ʌnd][ðə; ði] [ɪnˈdeɪvər] [ɔ:t] [ˈræðər][tu;; tə][bi;; bi][tu;; tə][get] [aʊt][æz; əz] [ˈkwɪkli] [æz; əz][ˈpɑ:səb(ə)l]
and the endeavour ought rather to be to get out as quickly as possible
和 这 努力 应该 相当 到 是 到 得到 出去 作为 迅速地 作为 可能的
,
,
,

因此，我们应该努力尽快脱身。

[ðæn; ðən][tu;; tə] [steɪ][ɪn][ˈʌndər][ðə; ði][mɪˈsteɪkən][ˈnəʊ(ə)n][ʌv; əv] [dɪˈraɪvɪŋ] [ɪnˈkri:st] [ˈbenɪfɪt] .
than to stay in under the mistaken notion of deriving increased benefit .
比 到 停留 在 在下面 这 错误 概念 的 推导 增加 益处 :
与其继续抱有获得更大利益的错误观念，不如另辟蹊径。

[ʃʊd; ʃəd][ðə; ði] [steɪ][bi;; bi][ˈi:v(ə)n][ə; eɪ][ˈtraɪf(ə)l] [tu:] [prəˈlɔ:ŋd] , the55
Should the stay be even a trifle too prolonged , the55
应该 这 停留 是 甚至 一个 琐事 也 延长 , the55
如果停留时间哪怕稍微过长一点， 55

[riˈækʃ(ə)n] [wɪl] [bi;; bi] [prəˈpɔ:rʃənətli] [sləʊ] , [ænd; ʌnd][bɑ:] [nəʊ] [mi:nz] [soʊ] [ˈplez(ə)nt] ;
reaction will be proportionately slow , and by no means so pleasant ;
反应 将要 是 按比例 慢的 , 和 经过 不 方法 所以 令人愉快的 ;
反应速度也会相应减慢，而且绝不会那么令人愉快；

[ɔ:r][ˈprɑ:pər][riˈækʃ(ə)n] [meɪ] [bi;; bi] [meɪd] [ˈɔ:lmoʊst][ɪmˈpɑ:səb(ə)l] , [wɪð; wɪθ][ðə; ði] [rɪˈzʌlt] [ʌv; əv][ˈkəʊldnəs]
or proper reaction may be made almost impossible , with the result of coldness
或者 恰当的 反应 可能 是 制成 几乎 不可能的 , 和 这 结果 的 寒冷
,
,
,

或者，可能几乎无法做出适当的反应，导致身体受寒。

[ˈʃɪvəriŋ] , [ˈvaɪələnt] [ˈhedeɪk] , [sləʊ] [pʌls] [ænd; ʌnd][ˈprɑ:bəb(ə)l] [ˈsɪknəs] .
shivering , violent headache , slow pulse and probable sickness .
瑟瑟发抖 , 暴力 头痛 , 慢的 脉冲 和 可能 疾病 :
发抖、剧烈头痛、脉搏缓慢，可能伴有恶心呕吐。

[aɪˈti:] [mʌst; məst] , [haʊˈevər] ,
It must , however ,
它 必须 , 然而 ,
然而，它必须

[ˈnevər][bi;; bi][lɔ:st] [saɪt] [ʌv; əv] [ðæt] [ði:z] [ʌnˈplezntnəs] [ɑ:r; ər] [æbsəˈlu:tli] [ˈʌndər][ðə; ði][kənˈtroʊl]
never be lost sight of that these unpleasantnesses are absolutely under the control
绝不 是 丢失的 视线 的 那 这些 不愉快的事情 是 绝对地 在下面 这 控制
[ʌv; əv][ðə; ði][ˈbeɪðər] ,
of the bather ,
的 这 沐浴者 ,
永远不要忘记，这些不愉快的事情完全在沐浴者的掌控之中。

[ænd; ənd][ˈnevər][əˈraɪz][ɪkˈsept][wɪð; wɪθ][ðə; ði][ˈveri][ˈɪgnərənt][ɔːr][ˈveri][ˈfuːli]：
and never arise except with the very ignorant or very foolish：

和 绝不 出现 除了 和 这 非常 无知 或者 非常 愚蠢：

[ˈspiːdi][riˈæk](ə)n][mʌst; məst][biː; bi][əˈteɪnd][ænd; ənd][kæn; kən][ɪnˈveriəbli][biː; bi][sɪˈkjʊrd][ˈiːv(ə)n][baɪ]
speedy reaction must be attained and can invariably be secured, even by
迅速 反应 必须 是 已达到 和 能 总是 是 安全， 甚至 经过
[ðə; ði][moʊst][ˈfiːb(ə)]，
the most feeble，
这 最多 微弱，

必须迅速做出反应，而且即使是最弱小的人也总能做到这一点。

[prəˈvaɪdɪd][ðə; ði][ʌnˈpɑːrdnəbl][ænd; ənd][ˌsuːɪˈsaɪd(ə)][sɪn][ʌv; əv][tuː][bɔːŋ][ə; eɪ][steɪ][ɪn][ðə; ði][kəʊld]
provided the unpardonable and suicidal sin of too long a stay in the cold
假如 这 不可饶恕的 和 有自杀倾向 罪 的 也 长的 一个 停留 在 这 寒冷的
[ˈwɔːtər][biː; bi][əˈvɔɪdɪd]。
water be avoided。
水 是 避免。

但前提是要避免在冷水中待太久这种不可饶恕的自杀性罪行。

[ʊd; ʃəd][ðə; ði][riˈæk](ə)n][ˈæftər][ə; eɪ][spʌndʒ] - [bæθ][biː; bi][ˈveri][sləʊ]， it56
Should the reaction after a Sponge - bath be very slow, it56
应该 这 反应 后 一个 海绵 - 洗澡 是 非常 慢的， it56

如果海绵浴后的反应非常缓慢，则56

[meɪ][biː; bi][ˈheɪsnd][baɪ][ðə; ði][ˈpriːviəs][əˈdɪ](ə)n[tuː; tə][ðə; ði][ˈwɔːtər][ʌv; əv][ə; eɪ][smɔːl][waɪn] -
may be hastened by the previous addition to the water of a small wine -
可能 是 加快 经过 这 以前的 添加 到 这 水 的 一个 小的 葡萄酒 -
[ˈglæsful][ʌv; əv][oʊ] - [diː] - [kəˈloʊn]，
glassful of eau - de - cologne，
满杯 的 水 - 德 - 科隆，

事先在水中加入一小杯古龙水，可能会加速反应。

[ˈspɪrɪts][ʌv; əv][waɪn][ɔːr][ˈspɪrɪts][ʌv; əv][ˈeni][dɪˈskrɪpʃn]，[ˈwɪski][ˈbiːɪŋ][pərˈhæps][best]。
spirits of wine, or spirits of any description, whiskey being perhaps best。
烈酒 的 葡萄酒，或者 烈酒 的 任何 描述，威士忌酒 存在 也许 最好的。

葡萄酒的烈酒，或者任何类型的烈酒，其中威士忌或许是最好的。

[ðə; ði][soʊp] - [bæθ][meɪ][biː; bi][kəˈmenst][æt; ət][ˈeni][ˈpɪriəd][ʌv; əv][ðə; ði][jɪr]，
The Soap - bath may be commenced at any period of the year，
这 肥皂 - 洗澡 可能 是 开始 在 任何 时期 的 这 年，

肥皂浴可以在一年中的任何时间开始。

[ænd; ənd][ɪf][ˈtʃɪldrən][ɑːr; ər][ɪnˈdjʊst][tuː; tə][teɪk][ˌaɪˈtiː][æz; əz][ə; eɪ][triːt]，
and if children are induced to take it as a treat，
和 如果 孩子们 是 诱导 到 拿 它 作为 一个 对待，

如果诱使孩子把它当作零食吃掉，

[ˈræðər][ðæn; ðən][frʌm; frəm][ˈeni][ˈʌðər][pɔɪnt][ʌv; əv][vjuː]，
rather than from any other point of view，
相当 比 从 任何 其他 观点 的 看法，

而不是从其他任何角度来看，

[ðeɪ][wɪl][suːn][brɪˈkʌm][æz; əz][ˈpɑːr](ə)l[tuː; tə][ɪts][juːz][æz; əz][ðer; ðər][ˈeldəz]。
they will soon become as partial to its use as their elders。
他们 将要 很快 变得 作为 部分的 到 它是 使用 作为 他们的 长者。

他们很快就会像他们的长辈一样偏爱使用它。

[ɪn][slɑɪt][ˈkəʊldz][ðə; ði][bæθ][meɪ][biː; bi][kənˈtɪnjuːd]，
In slight colds the bath may be continued，
在 轻微 感冒 这 洗澡 可能 是 持续，

轻微感冒时可以继续泡澡。

[bʌt; bət][ɪn][ðə; ði] [rer] [keɪs] [ʌv; əv][æn; ən] [ɪk'stri:mi] ['vaɪələnt][wʌn] , [ɔ:r] [ə'fekʃ(ə)n] [ʌv; əv][ðə; ði] [θroʊt]
but in the rare case of an extremely violent one , or affection of the throat
但 在 这 稀有的 案件 的 一个 极其 暴力 一 , 或者 感情 的 这 喉
,
:
,

但在极少数情况下，如果病情极其严重，或者喉咙受到侵袭，

[ðə; ði][ˈbeɪðər] , [haʊ'evər] [mʌt] [ə'genst] [hɪz; ɪz] [wɪl] , [mʌst; məst] [pər'fɔ:rs] [gɪv] [,aɪ 'ti:] [ʌp][fɔ:r; fər][ə; eɪ]
the bather , however much against his will , must perforce give it up for a
这 沐浴者 , 然而 很多 反对 他的 将要 , 必须 强制 给 它 向上 为了 一个
[taɪm] .
time .
时间 .

即使沐浴者极不情愿，也必须暂时放弃沐浴。

[ˈteɪkɪŋ] [ðə; ði][ˈwɔ:tərz] . -
Taking the waters . 57
采取 这 水 . -

沐浴。 57

[ðoʊz] [hu:] [hə'bitʃu,erɪt] [ðəm'selvz] [tu:; tə][ðə; ði] [ɪn'dʌldʒəns] [ʌv; əv][ðə; ði][soʊp] - [bæθ] [bɪ'kʌm] ,
Those who habituate themselves to the indulgence of the Soap - bath become ,
那些 WHO 习惯化 他们自己 到 这 放纵 的 这 肥皂 - 洗澡 变得 ,
[æz; əz][,aɪ 'ti:][wɜ:r; wər] ,
as it were ,
作为 它 是 ,

那些习惯于享受肥皂浴的人，就好像.....

[keɪs] - ['hɑ:dnd] , [ænd; ənd][kæn; kən]['seldəm][bi:; bi] [pə'sweɪdɪd] [tu:; tə][fɔ:r'gou][ðer; ðər]['deɪli]
case - hardened , and can seldom be persuaded to forego their daily
案件 - 硬化 , 和 能 很少 是 被说服 到 放弃 他们的 日常的
[ˈpleʒər] , [mʌt] [les] [tu:; tə][ə'bændən][ðə; ði]['hæbɪt] :
pleasure , much less to abandon the habit :
乐趣 , 很多 较少的 到 放弃 这 习惯 :

他们心肠歹毒，很难被说服放弃日常享乐，更不用说改掉习惯了：

[baɪ][ɪts][ju:z][ðə; ði]['bɔ:di] [ə'raɪvz] [ænd; ənd] [rɪ'meɪnz] [æt; ət][ɪts][haɪɪst; 'haɪəst] [stert] [ʌv; əv] ['fɪzɪk(ə)l]
by its use the body arrives and remains at its highest state of physical
经过 它是 使用 这 身体 到达 和 遗迹 在 它是 最高 状态 的 身体的
['vɪgər] ;
vigour ;
活力 ;

使用后，身体能够达到并保持最佳的体能状态；

[ðə; ði] ['paʊər] [ʌv; əv] [rɪ'zɪstɪŋ] ['sʌd(ə)n] ['tʃeɪndʒɪz][ʌv; əv]['temprətʃər; 'temprətʃər][ɪz] ['gretli] [ɪn'kri:st] ,
the power of resisting sudden changes of temperature is greatly increased ,
这 力量 的 抵抗 突然 变化 的 温度 是 非常 增加 ,
[ænd; ənd][,laɪə'bɪləti][tu:; tə]['kouʎdz] [kɔ:rə'spɔ:ndɪŋli] ['lesnd] ,
and liability to colds correspondingly lessened ,
和 责任 到 感冒 相应地 减少 ,

抵抗温度骤变的能力大大增强，患感冒的几率也相应降低。

[waɪl] [ðer; ðər][ɪz][æn; ən][ˈɔ:lmoʊst] ['æbsəlu:t] ['fri:dəm] [frʌm; frəm]['deɪndʒər][ʌv; əv][ɪn'fekʃ(ə)n][ænd; ənd]
while there is an almost absolute freedom from danger of infection and
尽管 那里 是 一个 几乎 绝对 自由 从 危险 的 感染 和
[epɪ'demɪk] [ə'tæks] .
epidemic attacks .
流行性 攻击 .

同时，几乎完全没有感染和流行病袭击的危险。

[ðə; ði][sɒp] - [bæθ][ɪz][ə; eɪ] [sɔ:rs] [ʌv; əv] [ɪ'mens] [ænd; ənd][ˈkɑ:nstənt] [ˈfɪzɪk(ə)l] [ˌgrætɪfɪˈkeɪj(ə)n] ; [fu:d]
The Soap - bath is a source of immense and constant physical gratification ; food
这 肥皂 - 洗澡 是 一个 来源 的 巨大 和 持续的 身体的 满足感 ; 食物
[ɪz] [ˈki:nli] [ɪn'dʒɔɪd] ,
is keenly enjoyed ,
是 敏锐地 享受 ,

肥皂浴能带来巨大而持续的身体愉悦感；人们会格外享受食物。

[ðə; ði] [ˈmʌslz] [get][hɑ:rd][ænd; ənd][fɜ:rm] , [ænd; ənd] the58
the muscles get hard and firm , and the58
这 肌肉 得到 难的 和 公司 , 和 the58

肌肉变得坚硬紧实，58

[skɪn] [sɔ:ft][æz; əz][ˈsætn] ,
skin soft as satin ,
皮肤 柔软的 作为 缎 ,

肌肤如丝般柔滑，

[waɪl] [ˈvɪgərəs] [helθ] [ænd; ənd] [ˈfi:lɪŋz] [ʌv; əv][ˈment(ə)l][ænd; ənd][ˈænɪm(ə)l][ɪn'dʒɔɪmənt][ɑ:r; ər]
while vigorous health and feelings of mental and animal enjoyment are
尽管 蓬勃 健康 和 情怀 的 精神的 和 动物 享受 是
[prəˈdu:st] [əˈteɪnəb(ə)l][pər'hæps][baɪ][noʊ] [ˈʌðər] [mi:nz] .
produced attainable perhaps by no other means .
生产 可实现的 也许 经过 不 其他 方法 .

强健的体魄和精神、动物的愉悦感，或许只有通过这种方式才能获得。

[ɪgˈzɪstəns] [bɪˈkʌmz] [wʌt] [aɪˈti:] [wʌz; wəz] [ɪnˈtendɪd] , [ænd; ənd] [wʌt] [aɪˈti:] [ˈsɜ:rt(ə)nli] [ɔ:t] [tu:; tə]
Existence becomes what it was intended , and what it certainly ought to
存在 变成 什么 它 曾是 故意的 , 和 什么 它 当然 应该 到

[bi:; bi] — [ə; eɪ][ˈpɑ:zətɪv] [ˈpleʒər] :
be — a positive pleasure :
是 — 一个 积极的 乐趣 :

存在变成了它原本应该有的样子，也变成了它理应有的样子——一种积极的愉悦：

[ðə; ði] [ˈnu:mərəs] [ʌnˈplezntnəs] [ænd; ənd] [dɪsˈpeptɪk] [ˈeɪlmənts] [ɪnsɪˈdent(ə)l][tu:; tə][ə; eɪ] [loʊ] [stert]
the numerous unpleasantnesses and dyspeptic ailments incidental to a low state
这 很多的 不愉快的事情 和 消化不良 疾病 偶然的 到 一个 低的 状态
[ʌv; əv][ˈbɔ:ðɪli] [helθ] [glɑɪd][ˈɪntu:][ðə; ði][pæst] ,
of bodily health glide into the past ,
的 身体上的 健康 滑行 进入 这 过去的 ,

身体健康状况不佳带来的诸多不适和消化不良症状都将成为过去。

[ænd; ənd][ðer; ðər] [ˈveri] [ˌrekəˈlek(ə)n] [ˈɔ:lmoʊst] [ˌdisəˈpiəz] . -
and their very recollection almost disappears . 59
和 他们的 非常 回忆 几乎 消失 . -

他们的记忆几乎完全消失了。59

[əˈdendə] .
ADDENDA .
附加物 .

附加物。

[sɪns] ['gʊvɪŋ][tuː; tə] [pres] [ðə; ði] ['ʊθəz] [ə'tenʃ(ə)n] [hæz; həz] [bɪn] [drɔːn] — [nɑːtʃ]['oʊvər] -
Since going to press the author's attention has been drawn — not over -
自从 去 到 按 这 作者的 注意力 有 到过 绘制 — 不是 超过 -
[ˈkɜːrtiəsli] [pər'hæps] — [baɪ]['sɜːrt(ə)n][,mænju'fæktʃərəz][tuː; tə][ðə; ði] ['swiːpɪŋ] [dɪˌnɑːnsi'eɪʃn] [ɪn] [ðɪs]
courteously perhaps — by certain manufacturers to the sweeping denunciation in this
礼貌地 也许 — 经过 肯定 制造商 到 这 扫荡 谴责 在 这
[sketʃ] [ʌv; əv][ðə; ði][hə'bitʃuəl][juːz][ʌv; əv] ['sentɪd] [soʊps] ;
Sketch of the habitual use of scented soaps ;
草图 的 这 习惯性的 使用 的 香味 肥皂 ;

自付印以来，作者已注意到一些制造商——或许语气不太客气——在这篇关于习惯性使用香皂的概述中进行了全面的谴责；

[bʌt; bət]['æftər][ə; eɪ]['kerf(ə)l][ɪg,zæmɪ'neɪʃ(ə)n][ænd; ənd]['traɪəl][ʌv; əv] ['veriəs] [kaɪndz] ,
but after a careful examination and trial of various kinds ,
但 后 一个 小心 考试 和 审判 的 各种各样的 种类 ,
但经过仔细检查和各种试验后，

[wʌŋ][ə'loʊn] — [noʊn] [æz; əz] [perz] - [træns'pærənt][soʊp] — [meɪ] [ɪn][hɪz; ɪz][ə'pɪnjən][biː; bi] ['seɪfli]
one alone — known as Pears ' transparent soap — may in his opinion be safely
— 独自的 — 已知 作为 梨 - 透明的 肥皂 — 可能 在 他的 观点 是 安全
['ɪndɪkeɪtɪd][æz; əz][ə; eɪ] [pɜːr] [dɪ'tɜːrdʒənt][ɪn] ['evri] [wei] ['suːtəb(ə)l][fɔːr; fər] [lʌg'zʊəriəs] ['beɪðɪŋ] . -
indicated as a pure detergent in every way suitable for Luxurious Bathing . 60
表明的 作为 一个 纯的 洗涤剂 在 每一个 方式 合适的 为了 豪华 洗澡 . -

其中一款产品——名为皮尔斯透明皂——在他看来，完全可以称得上是一款纯净的洗涤剂，适用于各种奢华沐浴场合。
60

[fiːld] & ['tjuːər] ,
Field & Tuer ,
场地 & tuer ,
菲尔德和图尔，

[jiː; ji] - ['pres] ,
Ye Leadenhalle Presse ,
叶 - 按下 ,
耶·利登哈勒出版社

['lʌndən] , [iː] . [siː] . -
London , E . C . 61
伦敦 , E . C . -
伦敦，EC61

“ ['hʌndrədz] [ʌv; əv]['kleɪvər] [jʌŋ] [men] , [huː] [ɑːr; ər] [naʊ] ['lɪvɪŋ] [æt; ət][hoʊm][ænd; ənd]['duːɪŋ]
“ **Hundreds of clever young men , who are now living at home and doing**
“ 数百 的 聪明的 年轻的 男人 , WHO 是 现在 活的 在 家 和 正在做
['nʌθɪŋ] ,
nothing ,
没有什么 ,
“数百名聪明的年轻人，现在却待在家里无所事事，

[maɪt] [biː; bi] ['ɜːrniŋ] ['veri] ['tɑːlərəb(ə)l] ['ɪn,kəmz] [baɪ][ðər; ðər][penz] [ɪf] [ðeɪ] ['oʊnli] [nuː] [haʊ] .
might be earning very tolerable incomes by their pens if they only knew how .
可能 是 收入 非常 可容忍的 收入 经过 他们的 钢笔 如果 他们 仅有的 知道 如何 .
如果他们懂得如何写作，或许就能靠笔赚取相当可观的收入。

” — [ðə; ði] [ˌnaɪn'tiːnθ] ['sentʃəri] .
” — **The Nineteenth Century** .
” — 这 第十九 世纪 .
——十九世纪。

[ˈdʒɜːnəlz][ænd; ənd][ˈdʒɜːrnəliz(ə)m] :
Journals and Journalism :
期刊 和 新闻业 :

期刊与新闻业：

[wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [gaɪd] [fɔːr; fər] [ˈlɪtərəri] [brɪˈɡɪnərz] ,
With a Guide for Literary Beginners ,
和 一个 指导 为了 文学 初学者 ,

附文学入门指南

[baɪ]
BY
经过

经过

[dʒɑːn] ['əʊld,kɑːsl] .
JOHN OLDCASTLE .
约翰 老城堡 :

约翰·奥尔德卡斯尔。

[ˈkɑːntents] :
Contents :
内容 :

内容：

[ˈlɪtərəri] ['æməˌtʃɜːz, 'æməˌtɜːz] .
Literary Amateurs :
文学 业余爱好者 :

文学爱好者。

[ˌɪntrəˈdʌkʃənz] [tuː; tə]['editəz] .
Introductions to Editors .
介绍 到 编辑 :

致编辑的介绍。

[rɪˈtɜːrnd] [wɪð; wɪθ] [θæŋks] .
Returned with thanks .
返回 和 谢谢 :

已带着谢意返回。

[haʊ] [tuː; tə] [brɪˈɡɪn] .
How to begin .
如何 到 开始 :

如何开始。

[paʊndz] , ['ʃɪlɪŋ] [ænd; ənd] [pens] .
Pounds , Shillings and Pence .
英镑 , 先令 和 彭斯 :

英镑、先令和便士。

[ðə; ði] [ˈlɪtərəri] [kəˈrɪr] :
The Literary Career :
这 文学 职业 :

文学生涯：

[aɪ] . [ðə; ði] [fer] [saɪd] .
I . The Fair Side .
我 : 这 公平的 边 :

一、公平的一面。

[iː] .
II .
三 :

二、

奢华沐浴(Luxurious Bathing)

第2/2页

[ðə; ði] ['si:mi] [said] .
The Seamy Side .
这 卑鄙的 边 .

阴暗面。

[ɪn][æn; ən] ['editə-z] [tʃer] .
In an Editor's Chair .
在 一个 编辑的 椅子 .

担任编辑。

[ə; eɪ] [ˌmɪsə'leɪniəs] [ˈtʃæptər] .
A Miscellaneous Chapter .
一个 各种各样的 章 .

杂项章节。

['lɪtəreri] ['kɑ:praɪt] .
Literary Copyright .
文学 版权 .

文学版权。

[ten][ˌdʒɜ:rnə'lɪstɪk] [kə'mændmənts] .
Ten Journalistic Commandments .
十 新闻 诫命 .

新闻从业十大戒律。

[haʊ] [tu:; tə] [kə'rekt] [pru:fs] .
How to Correct Proofs .
如何 到 正确的 证明 .

如何校对校样。

“ [ðɪs] ['vɔ:ljəm] , ” [sez] [ðə; ði] [æθɪ'ni:əm] , “ [wɪl] [bi:; bi] ['stʌdɪd] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] ['ɔ:təgræfs] [ʌv; əv]
“ This volume , ” says the Athenæum , “ will be studded with the autographs of
” 这 体积 , ” 说道 这 雅典娜神庙 , ” 将要 是 带钉的 和 这 签名 的
[ˌlɪtə'rɑ:ti] ,
literati ,
文人墨客 ,

《雅典娜神庙》杂志称：“本书将收录众多文人墨客的亲笔签名。”

[ænd; ənd][ɪz] ['rɪt(ə)n] [baɪ][ə; eɪ][ˈpræktɪk(ə)l][ˈdʒɜ:rnəlist] .
and is written by a practical journalist .
和 是 书面 经过 一个 实际的 记者 .

本书由一位务实的记者撰写。

” [praɪs] [θri:] ['fɪlɪŋ] [ænd; ənd] ['sɪkspəns] .
” PRICE THREE SHILLINGS AND SIXPENCE .
” 价格 三 先令 和 六便士 .

“价格为三先令六便士。”

['lʌndən] :
LONDON :
伦敦 :

伦敦：

[fi:ld] & ['tju:ər] , [ji:; ji] - ['pres] , - , - [stri:t] , [i:] . [si:] .
Field & Tuer , ye Leadenhalle Presse , 50 , Leadenhalle Street , E . C .
场地 & tuer , 是的 - 按下 , - , - 街道 , E . C .

Field & Tuer, Leadenhalle Presse, Leadenhalle Street 50号, EC

[ˈsaɪləntli] [kəˈrektɪd] [ˌtaɪpəˈɡræfɪk(ə)l] [ˈerərz] [ænd; ənd][ˌveəriːˈeɪʃənz][ɪn] [ˈspeliŋ] .
Silently corrected typographical errors and variations in spelling .
默默地已更正印刷错误和变体在拼写 .
默默地改正了拼写错误和排版差异。

[ɑːrˈkeɪk] , [nɑːn] - [ˈstændərd] , [ænd; ənd][ʌnˈsɜːrt(ə)n] [ˈspeliŋz] [riˈteɪnd] [æz; əz] [ˈprɪntɪd] .
Archaic , non - standard , and uncertain spellings retained as printed .
古风 , 非 - 标准 , 和 不确定 拼写 保留 作为 打印 .
保留印刷时使用的古老、非标准和不确定拼写。

听书破万卷

开口如有神

